



**Бизнесът не вярва в новите цени на тока**

На стр. 5



**Представяме Ви: доц. Русанка Ковачева, водещ ендокринолог**

На стр. 19

**Actavis**

Първият национален безплатен седмичник

Брой 30 (157), 4 - 31 август 2015 г. (год. IV)

# ЖИВОТЪТ ДНЕС

www.jivotatdnes.bg

Разпространява се  
безплатно

Снимка: Милена ДИМИТРОВ

**Камелия Конакчиева,**  
основател на училище  
„Кирил и Методий“ в Париж

**Без езика  
произвеждаме  
чужденци  
с български  
паспорти**

Интервю на Галина СПАСОВА на стр. 7

**Плаващото  
работно  
време стана  
реалност у нас**

На стр. 4

**Къщите на  
бъдещето  
може да се  
окажат  
по-достъпни  
от бетонен  
апартамент**

На стр. 8 и 9

**Първи сме  
в ЕС по  
сърфиране  
в социалните  
мрежи през  
мобилни  
устройства**

На стр. 10

**За пътя на  
България от  
Варшавския  
договор  
до НАТО**

На стр. 14

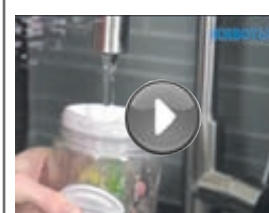
**Гледайте в новия сайт  
www.jivotatdnes.bg**



**Композиция  
за пиано  
специално за  
читателите на  
в. „Животът  
днес“**



**Отец Боян  
Саръев за  
днешните  
духовни устои**



**Водата остава  
основно  
средство  
за борба  
с горещините**

**credoweb™** На стр. 20-21

**Уважаеми читатели,  
следващия брой на  
в. „Животът днес“ очаквайте  
на 31 август. През това време  
на ваше разположение е  
новият ни интернет сайт.**



**В аптеките**

Алфалипоева киселина  
60 капсули  
**α-Lipomax**

**Доказан ефект при:**

- Диабетна полиневропатия
- Добавените витамини от групата В /1, 6,12 и фолиева киселина/ допълнително подпомагат състоянието при невропатия и облекчават болката

Повече информация може да откриете на страницата ни в

**credoweb™**  
HEALTH EXPERTS



## Модерна градска читалня отвори врати с подкрепата на VIVACOM



Нова градска читалня вече посреща жителите и гостите на София. Обновеният стъклен павилион в Градската градина пред Народния театър работи и като информационен туристически център. На тържествено откриване кметът на Столичната община г-жа Йорданка Фандъкова даде официален старт на читАлнята и

получи първата почетна читателска карта.

Модерният културен център е дело на ОП "Туризм" на Столична община и се осъществява съвместно със Сдружение за градски читални и с подкрепата на VIVACOM като част от социалната платформа VIVACOM Fund. Телекомът изгради безплатна wi-fi зона на територията на читАлнята и парковото пространство около нея, така че всеки посетител може да сърфира свободно в глобалната мрежа. За допълнително улеснение на читателите компанията подпомогна и създаването на онлайн каталог на наличните книги, достъпен на сайта [www.читалнята.bg](http://www.читалнята.bg). По този начин желаещите да заемат четиво ще могат лесно да се ориентират сред повече от 1500-те заглавия, събрани чрез дарителска кампания, в която се включиха хора от цялата страна и българи в чужбина, както и служители на VIVACOM. Дарение от поне една книга е и единственият начин за получаване на читателска карта за период от една година.



## Окончателно приеха пенсионната реформа

Народното събрание прие окончателно промените в Кодекса за социално осигуряване. Според тях възрастта за пенсиониране ще се увеличава плавно до достигане на 65 години за мъжете и жените. Същото важи и за осигурителния стаж, който трябва да е 40 години за

мъжете и 37 за жените.

Възрастта ще започне да се увеличава от 31 декември 2016 г. за всяка следваща календарна година. За жените увеличението ще е по два месеца до 31 декември 2029 и с по три месеца от 1 януари 2030 до достигане на 65 години. За мъжете възрастта ще се увеличава с по 2 месеца до 31 декември 2017, а от 1 януари 2018 с по три месеца до достигане на 65 години.

От 31 декември 2016 започва да се увеличава и осигурителният стаж с по 2 месеца до достигане на 37 години за жените и 40 за мъжете.

Хората, които имат необходимия стаж, могат по собствено желание да се пенсионират до една година по-рано от навършване на изискваната възраст. В тези случаи пенсията ще се отпуска от датата на заявлението, като ще се изплаща пожизнено в намален размер.

Таванът на пенсиите ще отпадне през 2019. Всеки, роден от началото на 1960 година, ще може да избира дали да се осигурява задължително за допълнителна пенсия в универсален пенсионен фонд или за пожизнена пенсия в държавното осигуряване, като изборът няма да е еднократен.

Това са промените за най-масовата трета категория труд.

## Избраха подуправители на БНБ



Народното събрание избра предложените от управителя на БНБ Димитър Радев членове на неговия екип - Калин Христов за втори мандат като подуправител на управление "Емисионно", Димитър Костов - ръководител на управление "Банков надзор", и Нина Стоянова - ръководител на управление "Банково".

Най-оспорвана по време на дебата беше кандидатурата на Димитър Костов.

122 депутати гласуваха "за" кандидатурата на Димитър Костов като ръководител на надзора, 65 "против" и 4 се въздържаха. За кандидатурата гласуваха единно групите на ГЕРБ и ДПС, но гласове "за" имаше и от БДЦ, АБВ и на независими депутати. След това депутатите гласуваха освобождаването на Костов като ръководител на управление "Банково".

Кандидатурата на Калин Христов беше приета със 125 гласа "за", 58 "против" и 9 се въздържаха. При гласуването за кандидатурата на Нина Стоянова "за" гласуваха 126 депутати, 61 "против" и шестима се въздържаха.

Изборът беше предшестван от политически дебати за качествата на кандидатите, след като Димитър Радев представи трите кандидатури. Той посочи, че тримата кандидати са професионалисти, познати в банковите среди, и личности, които могат да бъдат оценени по свършеното досега. По думите му избирането им ще осигури предсказуемост и ще даде сигнал за приемственост при поддържането на финансовата стабилност в страната.



## Твоят педиатър е тук!



Задай своя Въпрос Във форума



Намери твоя лекар в CredoWeb



Избери лечебно заведение

[www.credoweb.bg](http://www.credoweb.bg)





## В епицентъра на медиите

С всяка изминала година родното Черноморие става все по-опасно и летовниците на него се чувстват като в сървайвър. Всеки ден трябва да се борят за оцеляването си. Заради евтината пиячка в последно време морето ни се превърна в магнит за всички закоравели пияндета в евросъюза, че и отвъд него. Англичани, руснаци и "вся останалая сволоч" идват тук, за да се отдадат в продължение на една или две седмици на деинощни пиянски маратони. И как иначе? Къде другаде ще намериш подобна евтинийка? Бутилка водка за 3-4 евро. Ама то си е направо без пари, като се има предвид, че на Албиона толкова струва едно малко питие.

**Иван Първанов, "Монитор"**

Изводът е очевиден - не само чужденците, но и българите бягат от българското море.

Причините са много, но могат да се систематизират в няколко основни посоки.

На първо място - всеки, който припечелва малко пари, не е луд да стои в бетонната джунгла на българското море, да се намира в плаж, на който има хиляди - човек до човек на сантиметри един от друг, и да плаща десетки левове за чадър и шезлонг. За тази ужасна ситуация са виновни всички кметове, главни архитекти и правителствата от 1992 г. до 2007 г. В жаждата си да вземат подкупи за разрешения за строеж те унищожиха българското море.

**Проф. Иван Тодоров, "24 часа"**

# Туристически сезон „Лято 2015“

В Слънчев бряг полицията спипала в едно подземие нелегален цех за алкохол. Алхимичното производство в налични 3000 литра застъпвало целия асортимент от концентрирани напитки. За всекиго според потребностите.

Без малко да се учудим. Та нали фундаментът на алкохолния туризъм е евтината къркачка? А какво по-евтино от местното производство? От мазето го отнасяш направо в бара. Защо селският туризъм да черпи с местна продукция, а баровиет - не?

Друго съмнение ни загложди нас. Да не би в подземните нива на курорта да се разпростира цяла "пивоварна" индустрия. Как иначе ще се квасят на безценица сухите гърла на Англия и Скандинавиято?

**Милена Бойчева, "Труд"**

Лято 2015. Знамена - на няколко държави, както и две-три в по-авангардна и неопределена цвятта гама. Мощна група от около петдесетина млади хора, някои от които откровено под законната възраст да им бъде сервиран алкохол. Няма значение - те са тръгнали на най-великия поход по родното Черноморие от Великото преселение на народите насам, наречен туризъм. Алкохолът често

е забъркан в най-тъмните дебри на най-тъмния гаражен цех, пред който Цар Киро е "Джони Уокър". Ледът е от кочина, пардон - свинеферма с широко поле на действие. Няма значение. До полунощ талибаните на туристическия фундаментализъм ще са отвъртели главите и няма да ги е еня с какво точно се наливат. Като свърши ледът от свинарника - може и без лед. Както казват барманите - няма да хабим за вашия лед чешмяна вода! На сутринта между 5 и 7 часа, преди да излязат първите чистачи, курортът прилича на бунище в страна от Третия свят.

**Стеля Стоянова, "Стандарт"**

Абсолютно съм убедена, че има потенциал, и продължавам да се убеждавам с всеки изминал ден, но докато отношението на бизнеса към туристите не се промени, няма да мръднем ни крачка напред, колкото и пари да се инвестират в туризма. На този етап туристическото ни обслужване е пълна скръб, но аз съм оптимист и вярвам, че ще се развиваме само в положителна посока.

**Адриана Василкова, Expert.bg**

Всяка година говорим за един и същи проблем, но аз не губя надежда, че нивото на плажна

култура на хората ще се повиши, защото, ако ние не пазим мястото, което посещаваме, няма кой друг да го пази. Естествено, все още виждаме замърсяване с бутилки, с хартиени отпадъци и храни. Стареем се, доколкото е възможно, поне през активния сезон ивица-та да бъде почиствана. В момента вървят проверки от страна на Министерството на регионалното развитие за това дали се изпълняват задълженията на концесионерите и слава богу нямаме констатиран нарушения.

**Андрей Василев, Радио "Фокус"**

Тая история с услугата "хавлии между шезлонгите" си е представителна картинка на всичко онова, което по някакви причини все още наричаме "морски туризъм". Вулгарна алчност, която пропъжда и най-верните любители на Българското Черноморие. И какво? Когато стана ясно, че именно заради тази алчност българите предпочитат да ходят в Гърция и Турция, хотелиери и ресторантьори писнаха, че държавата била длъжна да им компенсира... загубите! Загуби, които са претърпели заради собствената си алчност.

**Христо Карастоянов, "Преса"**

С айдерът е най-хубав с лед от свинарник. Щото най-хубавите ябълки... знаете. В Слънчев бряг всичко е най-хубаво - най-мощната чалга, най-големите задръствания, най-високите цени, най-пияните туристи (и най-летящите впрочем), най-огромните хотели...

Родният курорт дори попадна в книга за най-любимите развратни летни дестинации за британците. Тиха гордост намира...

Най-новата атракция на морето "Seabreacher" също е в Слънчев бряг. Това е невероятна моторна лодка, която, освен че се движи по вода, може да се гмурка и да отскача на 6 метра над водата. Направо лудница!

**Мая Венелинова, webcafe.bg**

Ако колко простичко е всичко. Всеки, който е ходил в Гърция, знае, че там има закон божи - чадърите и шезлонгите са безплатни, задължен си само да консумираш от барчето на плажа. И там морето е общо, и там има трима концесионери, и там целта им е да приберат еврата на летовниците. Но го правят елегантно, ловко, по византийски. Окрилен от безплатните чадъри, нашенецът набляга на бирата, която е по-евтина от мястото, за което разказва моят приятел българофобът. И в крайна сметка бирите за деня, соковете, сладоледите за децата пак излизат толкова, колкото трябва да се плати за чадър и шезлонг на Златните пясъци.

**Петър Бойчев, manager.bg**

## ПОСОКИ

### Вербално плацебо



**Петър ГАЛЕВ**

Изборът на нов омбудсман (в случая омбудсман) отново постави въпроса за принципите, морала и сделките в родната политика. Това безспорно е много важна тема, която ще се коментира надълго и широко. Моят въпрос обаче е друг - какво е съдържанието на тази вносна институция? Да, там има една подредена и добре платена администрация, сграда, охрана, автомобили, компютри, стелажи, изобщо цял омбудсманрият. И какво от това? Получава се нещо като официализиран "арменски поп". Ако целта е психологическото удовлетворение, че си се оплакал и си изслушан, нещо като вербално плацебо, ок! Но струва ли си бюджетът? На някои места по света явява тази институция работи. Но със сигурност само там, където разните инстанции, фирми и монополисти се притесняват от посочване с пръст, не са загубили свойството да се изчервяват и имат реален страх за обществения си престиж. Такова нещо у нас е непознато. Много й пука на някоя си -фикация, че омбудсманът й писал да не прави повече така. Само върви една размяна на любезна кореспонденция в стил "на ваше писмо с изходящ номер... ви отговаряме с наше писмо...". Ако питате първия срещнат, препатил от нещо, ще ви отговори, че много по-ефективен обществен защитник е например предаването "Господари на ефира", което решава реални проблеми на много хора, без да харчи държавни пари. По принцип ролята на медиите би трябвало да е показването, разголването на някакъв проблем. Който след това да бъде подхванат и решен от институциите. Но у нас нещата са объркани. Омбудсманът е нещо като медия, ама без достъп до широката публика, а медиите са нещо като следствие и прокуратура, но без реални правомощия за това по закон...

## СТОП КАДЪР



Централната софийска гара скоро ще има съвременен облик и ще предлага съвсем различен комфорт, отговарящ на европейска столица





# Каква е ползата от въвеждането на плаващото работно време



**Иван Нейков,**  
Балкански институт  
по труда и социалната политика

## Проблемът е, че работодателите ни още не виждат плюсовете

Аз съм песимист за резултатите от промяната в законодателството, свързана с т.нар. плаващо работно време. Защото възможността за работно време с променливи граници съществува повече от 30 години в нашето законодателство. Тя можеше да бъде прилагана много широко, а изменението, което се направи, допълва детайли, които са без голямо значение. Тази уредба съществуваше десетилетия и не беше използвана. Причините са няколко. Първо, тя не е била скрита, тя съществуваше в Кодекса на труда. Затова не е въпрос на недостиг на информация. Реша-

ването на този въпрос е в ръцете на работодателите. Всички режими на работно време - а те са 14 на брой, се въвеждат от работодателите. Част от тях или нямат собствена информация, или техните специалисти не са им казвали за такъв режим. Втората, по-сериозна пречка, за да бъде въведено плаващото работно време, е липсата на сериозни анализи на необходимостта от труд при дадена длъжност в определено предприятие. Третата причина е, че когато работодателят не знае за конкретната длъжност кога и колко труд му трябва, той казва "ще стоите 8 часа тук,

защото не знам кога ще ми потрябват". Затова смятам, че няма да имаме очаквания ефект за масово прилагане на гъвкавото работно време. То е много добро, защото логиката е хората да съчетаят служебните задължения с личните. От тази гледна точка работодателят получава един спокоен работник, който няма да мисли как да избяга от работа, за да си вземе детето от детската градина или да си плати парното. Продължавам да мисля, че българският работодател още не вижда плюсовете за себе си от този режим на работно време.



**Проф. Духомир Минев,**  
председател на  
„Антибедност мрежа - България“

## Зависи от състоянието на икономиката

Използването на гъвкаво работно време не е въпрос само на свободно решение на работодателите. То зависи от състоянието на производството и позволява ли то въвеждането на такова работно време. Има производства, където едва ли може да се приложи. На второ място въвеждането на гъвкаво работно време зависи от състоянието на икономиката като цяло. Не всяка икономика може да позволи това.

Гъвкавото работно време само по себе си не носи никакви ефекти. Зависи от средата, в която се прилага, и от намеренията на тези, които го прилагат. В някои страни, например в Дания, такова работно време имаше положителен ефект за наемния труд, за наетите. То донесе ползи и за работодателите. В други страни, към които и ние се включваме, всичко може да донесе негативни ефекти, включително и гъвка-

вото работно време. Ние сме в състояние от всичко да извлечем вреда, а не полза. А дали ще се въведе и използва в практиката гъвкавото работно време - предвид състоянието ни и заради особеностите, посочени по-горе, не мога да прогнозирам, нямам никаква представа дали ще бъде използвано в реалните отношения между работодател и работник.

### Становище на МТСП:

Гъвкавото работно време или изразът, който използва законът - работно време с променливи граници, е форма на разпределение на работното време. При променливото работно време се определя време на задължително присъствие на работника, в което той е длъжен да изпълнява служебните си задължения, а друга част от работното време той може да определя сам кога да отработва, разбира се, без да се допуска нарушаване на обедната, междудневната и седмичната почивка. Именно възможността известна

## Ще се увеличи ефективността на положения труд

част от работното време да се отработва по преценка на работника в следващия или в други дни от същата работна седмица характеризира това разпределение на работното време като гъвкава форма. Разпределението на работното време се установява в правилника за вътрешния трудов ред на предприятието. При променливо работно време в него трябва да се регламентира и начинът на отчитането му. Гъвкавото работно време дава възможност да се съчетават професионалните и семейните ангажменти на работника или служителя. Променливото

работно време като една от формите на разпределение и организация на работното време не е новост в трудовото законодателство. С последните промени в КТ изрично се предвижда, че когато такава форма на разпределение е установена в предприятието, работникът/служителят може да отработва неотработаното дневно работно време в следващия или в други дни от същата работна седмица. Тази форма на разпределение на работното време може да се въвежда, когато спецификата на дейността на работодателя позволява това. Такава органи-

зация на работното време трудно би могла да се осъществява в сектори като здравеопазване, водоснабдяване, електроснабдяване, транспорт, съобщителни връзки, в предприятия с непрекъсваем производствен процес и в други, където е необходимо дейността или предоставянето на услуги за гражданите да се осъществява без прекъсване. Там, където организацията на труда позволява, е възможно да се въвежда работно време с променливи граници. И сега променливото работно време като гъвкава форма на разпределение се използва

в практиката и няма пречка да се използва и занапред, тъй като осигурява възможност да се отчитат интересите и на двете страни в трудовото правоотношение - работника и работодателя. След като гъвкавото работно време дава възможност да се съчетават професионалните и семейните ангажменти, може да се приеме, че това ще доведе до увеличаване ефективността на положения труд и работоспособността на работника или служителя.



Мирослава КИРИЛОВА

Бизнес, профсъюзи, служители и работници излязоха миналата седмица рамо до рамо на безпрецедентен протест срещу поскъпването на тока за индустрията от 1 август. Според организаторите на масовото недоволство - четирите национално представителни работодателски организации - Конфедерация на работодателите и индустриалците в България (КРИБ), Асоциацията на индустриалния капитал в България (АИКБ), Българската стопанска камара (БСК) и Българската търговско-промишлена палата (БТПП) - токът за бизнеса ще скочи с 15-20%, което ще донесе сериозни загуби на индустрията и ще рефлектира в цялото ни общество.

„Срещу злоупотребите и кражбите в системата на енергетиката“, „Да на реформите, не на грабежа“, „За реформи в енергетиката и срещу увеличението на цените на ел. енергията от 1 август“ - бяха само част от лозунгите, обединили над 25 000 души от цялата страна. За първи път в най-новата ни история бизнесът излезе на протест, за да запази предприятията си. Причината е, че ако повишението влезе в сила, индустрията в България ще плаща най-скъпия ток в Европа, предупреждаха предприемачи. Те алармираха още през есента на 2014 г., че производството у нас става неконкурентно заради високите цени на електроенергията и е възможно затварянето на 20-30% от заводите.

**КНСБ и "Подкрепа" застанаха зад работодателите и участваха в организацията на митинг-шестивията**

в столицата и в по-големите градове в страната, сред които са Бур-

гас, Варна, Пловдив, Стара Загора, Русе и Разград. Реално зад протеста застанаха 2385 фирми с над 210 000 служители, много браншови и граждански организации, отделни фирми и граждани.

"Поскъпването на тока не е просто някакво ценово движение. Сухите цифри означават бум на сивия сектор, съкращаване на работни места. Неслучайно сме написали на плаката си: "Спираме работа днес, за да не затворим изцяло утре!", обясни пред екипа ни Анета Стоилова от Перник, която работи в сектора на хранително-вкусовата промишленост. Протестиращи от строителния бранш обясниха, че цената на електроенергията ще оскъпи консумативите в сектора, което ще доведе до намаляване на заетостта, както и на заплатите. "Сключили сме договори за няколко години напред. Направили сме точни разчети. Увеличаването на тока означава моментално оскъпяване на проектите и свиване на различни пера в бюджета. Да ви призная, най-ощетени от това ще са обикновените работници, хо-

# Цената на тока нажежи реотаните на недоволството



рата, които с къртовски труд си изкарват хляба!", заяви строителният предприемач Красимир Георгиев.

**Конкретният повод за протеста стана решението на Комисията за енергийно и водно регулиране (КЕВР) за увеличаване на ценовата добавка**

"Отговорност към обществото" с близо 120 на сто (сега тя е 18,93 лв./мвтч, а се очаква да скочи до 40,21 лв./мвтч.). Въпросната надбавка пък се явява следствие от скъпия ток, който държавата е задължена да изкупува от зелените централи (ВЕИ). "Тези ВЕИ, които работят в нарушение на закона, да продават енергията по пазарни, а не по преференциални цени", призова председателят на АИКБ Васил Велев.

Протестиращите настояха да бъдат променени договорите с американските централи, защото изкупуването на тока, произведен от тях при преференциални условия, ощетява цялата индустрия - гръбнака на икономиката. "Над 1 милиард и 300 милиона лева са надписани в сметката от двата договора с американските централи, които трупат 60 на сто печалба на наш гръб. Те не печелят честно, за тях има преференциални цени. Сметката е надписана и от фотоволтаиците, които в последния момент се включиха в енергийната система.

**Тук сме, защото очакваме реформи, които правителството се опита да направи, но депутатите провалиха.**

Нито работодателите, нито работниците искат да плащат високите

цени. Нека не се лъжем - и хората ще пострадат от високите цени", подчерта Велев. Според него за тежкото състояние на енергийния сектор в момента са виновни държавните предприятия, както и държавният регулатор, който обслужвал олигарсите. Бяха отправени обвинения към определени депутати, защитили интересите за нови инвестиции във ВЕИ от биомаса, въпреки милиардни дефицити за преференциални производители и изпълнени ангажименти за ВЕИ до 2020 г.

На въпрос какво се очаква да се случи след протеста зам.-председателят на БСК Камен Колев отговори пред в. "Животът днес", че

**бизнесът се надява цената на тока за индустрията да бъде замразена до януари 2016 г.**

"Тогава ще започне

работа Фондът за енергийна сигурност, който трябва да осигури прехода към либерализиран пазар от 1 януари. Различните производители ще излязат на пазара съобразно своята ефективност и ще продават, като получават съответната надбавка от фонда спрямо своите продажби и ефективност. Убеден съм, че тогава цената на тока не просто няма да се повиши, но и ще спадне. Защото ще бъде сформирана на базата на конкуренцията, която ще се получи, и разбира се, качеството на услугата ще се повиши", обобща Колев.

**Целта на Фонда за енергийна сигурност е да покрива дефицитите в Националната електрическа компания (НЕК)**

по изкупуването на енергия от слънце, вятър, вода, биомаса, когенерации и по дългосрочните договори с двете американски централи в комплекса "Марица изток". Компенсирането на недостига на обществения доставчик ще се извършва ежесечно.

Със стартирането на борсата Комисията за енергийно и водно регулиране вече няма да се занимава с формирането на цените на енергията, тъй като това ще става на пазарен принцип.



**Румен Рачев, зам.-председател на УС на Асоциацията на индустриалния капитал в България:**

## Изглежда, оборският тор е по-важен от индустрията

мерки, целящи спестяване на средства, изведнъж правителството с лека ръка прие да се направят ужасно скъпи инвестиции за допълнителни инсталации за производството на електроенергия от биомаса. Този ток е по-скъп от този от слънчевите панели. Като се отчете надбавката, която към момента е разписана, мога съвсем спокойно да предположа допълнителен дефицит от около 200 милиона лева. Поправката в закона за енергетиката, приета миналата седмица, е пряк резултат от лобистки натиск в парламента и от

безхаберието на управляващите.

Искам да подчертая, че индустрията не протестира за отлагането на ценово увеличение.

Ако ще и с 20 години да се отложи, ако не се правят реформи в енергийния сектор, никакъв проблем не може да бъде решен. Бизнесът иска ясни правила на играта и аргументирано поведение от страна на държавния регулатор. Ако се увеличава цената на тока, да се каже защо. Изчерпани ли са всички механизми, няма ли повече резерви в системата, енергийно ефек-

тивни ли сме и т.н.

Искам да развенчая и два мита, които се ширят в общественото пространство. Лъжа първа: индустрията е енергонеефективна. Стотици български предприятия са инвестирани в технологии за осигуряване на енергийна ефективност, която да спести както вредни емисии на природата, така и нашите пари. Втората лъжа е, че населението ще бъде натоварено да плаща по-висока цена на тока, ако не бъде увеличена електроенергията за индустрията.



Мирослава  
КИРИЛОВА

"Шием дрехи за десетки милиони, а ни плащат стотинки" - така започна разказа си дългогодишна работничка в едно от шивашките предприятия в Югозападна България, пожела анонимност от страх да не загуби работата си. Преди седмица минали проверяващи от инспекцията по труда и констатирани, че температурата в цеха, в който работят над 90 души, е 33 градуса.



## Хиляди българки са пришити към шевните машини

„На жените често им става лошо от задуха и натовареността заради многото поръчки. Само преди дни на една от колегите й приля и се наложи да извикаме линейка. Ако през лятото жегата в цеховете е непоносима, то през зимата някои от колегите работят с ръкавици, защото пръстите им се вкочаняват от студа. Отделно "се радваме" на постоянната ни компания - бълхите", разкри още шивачката, пожела анонимност.

Служителките на

шивашкия завод са били предупредени от ръководството да не си отварят устите пред инспекторите. Ако ги попитат, да кажат, че имат регламентирана почивка в 10:00 ч. сутринта и в 14:00 ч. "Истината е, че когато има повече поръчки, работим от 7:30 ч. до 17:30 ч., като имаме право само на 30 минути почивка. Задължават ни често да

работим и в събота", обясни жената, която, както и останалите работнички, получава минимална работна заплата - доскоро 360 лв., а от 1 юли - 380 лв.

**Минималните възнаграждения поставят "бели-те робини" в шивашката индустрия под**

**прага на бедността.**

За нормален живот на четиричленно домакинство (двама възрастни и две деца) в края на юни са били необходими 2248 лева. С тези пари семейството може да покрива разходите си за храна, жилище, здравеопазване, образование, почивка спрямо средните

български стандарти. Това означава, че един човек трябва да разполага с около 562 лева, за да не мизерства. Такива са данните, оповестени от Института за социални и синдикални изследвания на КНСБ след наблюдението на потребителските цени и издръжката на живот в България през юни 2015 г.

Независимо че разполагаме с точни цифри, шокиращ доклад на организацията "Клийн Клоудс Къмпейн" от миналата година със заглавие "Пришити към шевните машини" показва, че

**шивачките у нас получават по-ниски заплати от работещите в същия сектор в т.нар. страни от Третия свят.**

Ако в България от първи юли минималното възнаграждение е 380 лв. (194 евро), то шивачки от Китай и Малайзия например получават по 196 евро.

"Условията, при които се работи в текстилната индустрия в България, са ужасни. Шият се дрехи за световни марки като Hugo Boss, Armani, Zara, H&M, Benetton, като високата цена на дрехата в никакъв случай не е показател или гаранция за по-добри условия на работа и спазване на трудовите задължения към

работниците. Големи брандове възлагат огромни поръчки заради евтината работна ръка в Източна Европа и гордо поставят етикет "Направено в ЕС". Това обаче не означава нищо. Шивачките масово са експлоатирани, пренатоварени и буквално поставени в ъгъла на безизходицата", коментира специално за в. "Животът днес" Бетина Музиолек, експерт от "Клийн Клоудс Къмпейн", отговаряща за Балканския регион. Според данните на организацията, обединяваща европейски профсъюзи и неправителствени организации от текстилната промишленост в 10 страни от ЕС,

**у нас наетите в бранша на текстилната и шивашката индустрия са около 102 000 души, като други 50 000 работят без трудови договори**

и често на ишлеме. Много от тях не получават социални или здравни осигуровки.

Бетина Музиолек предупреждава, че условията на труд в текстилната и шивашката индустрия в България няма да станат по-добри от само себе си. "Необходима е силна инициатива на правозащитници и профсъюзи, които да работят в тази насока. Трябва да се отбележи, че и ЕС не обръща никакво внимание на потъпкването на трудови права в България и не провежда политика за по-добри социални стандарти в страната ви, ако въобще е имало такива", каза още наблюдателят.

"Европейският съюз си постави ключови цели за постигане до 2020 г. Сред тях е и намаляване на бедността сред 20 млн. души, които в момента живеят на ръба на екзистенциалния минимум в цяла Европа.

Истината е, че докато експлоатацията в т.нар. "фабрики на потта" в Азия и Африка е документирана и се осъществява комплекс от стратегии за справяне с проблема, то "бели-те робини" в шивашката индустрия, най-вече в Източна Европа и Турция, остават незащитени и експлоатирани", коментира за изданието ни Фабиен Винклер, експерт от "Клийн Клоудс Къмпейн" в Дрезден.

## Мит са „белите робини“ в текстилната индустрия

**Радина БАНКОВА - председател на Българската асоциация на производителите и износители на облекло и текстил (БАПИОТ)**

Няма такова нещо като "бели робини" в шивашкия бизнес в България, средната работна заплата в бранша отдавна е над 750 лв. Има нагласа сред обществото, че когато стане дума за нарушения на трудовите права на работещите, за несправедливо заплащане и за лоши условия на труд, веднага се прави асоциация с шивашката и текстилната индустрия. В това отношение много по-емблематични са туристическият и строителният бранш. Производството на облекло и текстил в България е 95% експортно ориентирано, така че е много трудно да се прикриват приходи, които да се раздават на черно. Най-често изработеното у нас пътува за Германия, Гърция, Италия, Франция, Великобритания и скандинавските държави.

Проблемите в бранша са от

друго естество - има огромен недостиг на професионално обучена ръка. Средното ни образование бълва кадри, които, общо взето, нямат никаква професионална квалификация. Ето защо цялата индустрия изпитва остър дефицит на всякакъв вид професионалисти - от ел. инженери до кройчи на платове.

Колкото и да инвестираш в даден сектор, ако няма кой да работи, не може да се постигне напредък. От осем години дъвчем проект за професионално образование, който да въведе дуалната система за обучение, така че наученото в училище или в университета да съответства на изискванията и нуждите на бизнеса. Липсва административен капацитет за подобна реформа обаче, а също и по-

литическа воля. А началото на образователните промени трябва да бъде поставено незабавно, защото това е дългосрочна инвестиция в икономиката на България. Необходимо е въвеждане на професионална ориентация за учениците след седми клас. Едно време като ученици ни водеха във фабриката в родния ни град, за да станем свидетели какво и как се произвежда, да опознаем естеството на работа и да сме горди с това, което се създава. В момента няма такова нещо и младите хора няма как да знаят какво се случва в индустрията. Те познават само свръхчувствителните на допир екрани на мобилните си телефони. Тъчскрийнът обаче не произвежда.

**Бел. ред.** Очевидно мненията на работещите в сектора, както и на европейските експерти се разминават с казаното от председателя на нашата браншова организация. Каква е истината очакваме да кажат представителите на родните институции, отговорни за условията, при които се трудят ангажираните в текстилния сектор. Не се изискват уменията на следовател, за да установиш какви са заплатите, продължителността на работния ден и градусите в цеховете, нали?!



Камелия Конакчиева е основател на българското училище "Кирил и Методий" в Париж и негов ръководител на доброволни начала от създаването му през 2006 до 2011

г. Един от най-активните членове на Асоциацията на българските училища в чужбина. Работи за европейските институции в Брюксел, където е конферентен преводач.

# Ще е тъжно, ако младежите ни се върнат и не знаят езика

**З**аслужава си да разкажете за опита на вашето училище, то е от най-добрите.

- Започнахме с 24 деца в апартаментче в посолския комплекс и бързо броят им стигна 170, защото не тръгнахме просто като занималня, а с професионални учители и по учебна програма. Хората разбраха, че е сериозно, важно за тях. Оказа се, че ако работим по одобрена програма и учебници, може да се издадат удостоверения за децата, които се връщат в България. Макар това да не е масовият случай, мобилните семейства стават все повече. Така че сериозните образователни цели и програма за изпълнението им привлече ученици. Имаме вече седем випуска, държали с отличен среден успех матура по български във френската система като трети чужд език, факултативен. Борим се, опитваме се чрез нашия министър и нашия посланик да постигнем включването на българския и като език, който може да се избира като втори или първи - това е възможно с други "малки" езици, фински например.

Вече се помещаваме в стаи в частно френско училище, което е скъпо - 10-15 хил. евро годишно. Обучението е в събота, в 15 паралелки, от 9 до 18 ч. Учителите са 10, включително по музика, въвеждат се часове по театър. Особено важно е, че се опитваме да обхванем всички деца - както тези, които говорят вкъщи български, така и от смесени семейства, за които чуждият език е доминантен. Абсолютно не е невъзможно те да научат български като роден език. Нека да не се затваря вратата към България на тези деца.

## ● С Камелия Конакчиева разговаря Галина Спасова

Пример са моите трима синове - те са минали там по програма, която се учи в България. Големият кандидатства и си намери сега стаж тук, в "Луфтанза Техник София", защото иска да специализира авиоинженерство. Много е доволен от това, но без български нямаше да стане. Не познавам деца, които на 15-20 години да не съжаляват и да не упрекват родителите си, че не са учили български. Задължително.

**- Но твърде много родители negliжират българския език. Докато други народности с пожелания наред усърдно пазят езика си.**

- За съжаление е така. Познавам много такива семейства. Опитваме се да ги убеждаваме. Българските деца в чужбина са стотици хиляди, а в училища са обхванати около 15 хиляди. Защо за френско семейство, което се експатрира, първата работа е да потърси френско училище? И ако няма, ще се запише в дистанционния център. Ние имаме ли дистанционен център?

**- Може би е по-подходяща форма за мнозина, какво е необходимо, за да се направи?**

- В момента говорим с МОН как точно да стане. Има няколко форми. Ние предлагаме дистанционна синхронна форма с учител в реално време, по специално разработени програми - в определен час се включва група от няколко ученици. Платформите съществуват, таблети има, ресурсите липсват. Имаме достатъчно учители, имаме и опит вече - неделното училище в Никозия е пионер, от няколко години експериментират, а от тази годи-

на работят заедно с още десет училища. Но се нуждаем от подпомагане. Имаше идея МОН да даде право на всички регистрирани училища да правят дистанционно обучение. От нашия опит е ясно, че не може всяка организация, която се нарича училище, да прави дистанционно обучение. Защото много от тези организации са с по 10 ученици, нямат нито учители, нито какъвто и да било ресурс. Моето мнение е, ако не може да се създаде в София, централно, да се направят няколко центъра по места. Може да се обяви конкурс за центрове в Европа, няколко в Америка, с точни задания и строг контрол. Но и да се финансират, за да могат децата да се включат безпрепятствено. Ако имаше досега такава възможност, може би нямаше толкова много семейства да казват, че не желаят децата им да учат. Трябва държавна политика и към тези хора, за да се информират, че не бива да взимат такова решение за децата си, защото е вредно за личностното им развитие.

**- През лятото в България си идват много млади хора, а децата им масово говорят предимно на английски...**

- Навсякъде ще го видите, по самолетите, по детските площадки в София... Официално бе казано, че скоро в чужбина ще се раждат повече българчета, отколкото тук. И ако миналата година са издадени 19 хил. акта за раждане на родени в чужбина, то поне на още толкова не е издаден български документ. За да не загубим окончателно тези хора, основното е образованието. Загубата на езика



е фатална. Защото така произвеждаме чужденци с български паспорти. Не приемам аргумента, че българите не желаят децата им да учат езика. А имат ли възможност? Ако семейството се бърчи от сутрин до вечер, ще може ли да мисли как да осигури обучение на детето си? И за самоуспокоение си казва - не му трябва езикът. А държавата е бездействала напълно, поне до 2008 г. Днес сме доволни, че има сътрудничество, че нещо се прави, обсъжда се. Имаше реални стъпки към подпомагане.

**- Какви са целите днес на асоциацията?**

**Направи го безплатно, добре осигурено педагогически, открий дистанционно обучение и тогава казвай, че българите не искат децата им да учат езика**

- Ако е ясно колко десетки хиляди българчета се раждат в чужбина, то там трябва да се сложи приоритет. Независимо колко струва - защото е въпрос на политика. Всички се оплакват, че държавата пропада, значи трябва всички нещо да направим. Министерството на образованието в европейска страна има африкански бюджет. Но ако частните училища в България ще получават държавни пари (за 1% от учениците), това ще са 16 млн. лева. Учениците в чужбина са поне 20% - за тях

има 5-6 млн. Явно може да се дадат повече, ако България реши, че е много важно за нея, за националната сигурност. Сега държавата казва - ние ги подпомагаме, те да се самоорганизират. Нещата трябва да се обърнат - за да не казват семействата, че на децата не им трябва българският, нека до тях да стигне информация и да им се предостави възможност. Ние ще подпомогнем държавата да го организира. В новия закон абсолютно същия довод, който се привежда за финансирането на частните училища, искаме да се отнася и за нас. Защото не търсим финансиране изцяло, а да се финансира обучението по български. Според проектозакона обучението в чужбина по български, история и география вече е част от българската образователна система. И нека това да се финансира, а не "подпомага" (както и досега беше - половинчато и разпокъсано). Оптимист съм, защото има напредък от 2008 г. насам, правят се стъпки.

**- Колко са училищата в момента зад граница?**

- Признатите станаха 200, в асоциацията членуват 80. Всички политически се съгласяват с нашите аргументи, но казват, че няма пари или няма начин. Но то е и до организация. Като опрем до нея, е трудно, защото има двама души в МОН, които умуват над разпоредбите, а училищата станаха много. Има разбиране, министър Танев каза, че е необходимо специално звено. Не става въпрос българите в чужбина да искат от държавата пари, искаме да обучим и да дадем на България граждани. Това няма цена, ако малко

се замислим. Трябва да се осигури безпрепятствен, безплатен достъп на всички деца. Не е толкова скъпо, това са три часа седмично. Когато създадох училището, всяка година губех по 20 ученици само по финансови причини. Направи го безплатно, добре осигурено педагогически, открий дистанционно обучение и тогава казвай, че българите не искат децата им да учат езика. Двадесет години безхаберие са прекалено много. Трябват по-големи стъпки от държавата - финансиране, организация, законова рамка, правила, информационна кампания. Да се включи и Министерството на външните работи - всеки ден в посолствата ни влизат семейства и никой не им дава информация за училищата. Поне една брошурка, с линкове, с данни за билингвизма и т.н. Трябва на сайта и на външното министерство, и на МОН да има информация за билингвизма. За това трябва ли пари? И така се стига дотам, че сме обхванали през последните 5-6 години под 10% от децата (и вероятно под 5% от българските граждани сред тях). Става въпрос за нашите съседни, съученици, деца, внуци. Искам да подчертая: обучението по български език в чужбина е възможно и ще е много тъжно, ако след няколко години младежите се върнат и не знаят да пишат. Никой не може да прогнозира какво ще бъде тук след 20-30 години. Но дори и да не се върнат, нека да помним, че тези деца са най-добрите инвеститори в България и най-добрите ни посланици в цял свят, ако запазят езика и културата ни.



Александра КОРЧЕВА

Няма изгледи бясното изливане на бетон и плетениците от метал и стъкло скоро да изчезнат от живота на съвременния човек. За съжаление обаче това стандартно, но и прекалено интензивно строителство оставя силно негативен отпечатък върху околната среда. Едно на ръка е екологичната вреда, която се нанася при производството на самите материали, второ е ощетенето на околната среда при издигането на поредната сграда, а трето е количеството енергия, което зданието след това ще гълта за отопление, охлаждане, осветление и др. На фона на тези многоизмерни негативни последици и непрекъснато разширяващия се сектор, обусловен от растящия брой на населението в градовете, като единствена алтернатива на стандартните методи идва екологичното строителство.

# Къщата на бъдещет

Популярност в Европа, особено в Германия, Швейцария и скандинавските страни, придобиха т.нар. пасивни къщи. Това са сгради, които са толкова енергийно ефективни, че на практика се изразходва до 90% по-малко енергия за отопление или охлаждане. Основни изисквания към пасивните къщи са много добрата изолация, компактна форма и изключително качественото уплътнение, за да не се губи никаква топлина. Ориентацията на сградата на юг и максималното използване на слънчева енергия също са ключови. Само в Ев-

ропа вече има над 25 000 такива къщи.

В строителството на екокъщи е много силно застъпена и употребата на естествени материали, които човечеството познава от хилядолетия. Като са спазени и всички условия за противоземетръсна устойчивост.

**"Използването на естествени строителни материали дърво, слама, глина, тръстика, камък е от голямо значение**

и разкрива нови хоризонти по пътя към устой-

чивото развитие. Локалните ресурси и технологии за производство с нисък въглероден отпечатък, осигуряващи добра енергийна ефективност на сградата, са водещ фактор в борбата с въглеродния отпечатък и изискванията към сградите, които трябва да посрещнем в бъдеще", сподели в коментар за в. "Животът днес" арх. Ива Делова от Асоциацията за строителство с естествени материали. "Има различни техники за строителство с естествени (технологично необработени) материали - някои от тях са свързани с традициите ни, например каменни зидарии,

дървени конструкции, кирпич и плет, а други - като строителството със сламени бали, коб и др. - са нови за България, но също намират място за реализация", разказа арх. Делова.

Предимствата са не едно и две. "Строителството с естествени материали, от една страна, щади природата, а от друга - обитателите - обясни арх. Ива Делова и допълни: - Прекарваме 90% от времето си на закрито. А вредните влияния на средата - в дома, офиса, училището - са също толкова важни за здравето ни, колкото и токсичните съставки в козметиката, храната,

## Хотел от корабни контейнери ще се издигне в София



Вече е готов необичаен за родния пазар проект за изграждане на хотел от контейнери. Очаква се той да е най-високата постройка от контейнери в Европа. "Сградата ще бъде в София, в голям квартал, на главна улица", уточни Звезделин Минчев, който е част от екипа на пионерите в нестандартното строителство у нас.

Контейнерите, за които става въпрос, са предназначени за превозване на стоки по вода. Тъй като в световен мащаб морският транспорт остава най-използваният и най-евтин начин за пренасяне на голям обем стока на далечни разстояния, и производството, и употребата на контейнерите, които да съхраняват товара на кораба, ще продължават да се разрастват. След като приключат жизнения си цикъл обаче, контейнерите могат да влязат в строителния бранш. Те са големи - стандартните размери варират от 2,5 до 12 метра на дъл-

жина и 2,1 до 2,5 метра на ширина, т.е. дори най-малките контейнери са с размери ако не на стая, то поне на килер. Освен това

**контейнерите се изработват от такива материали, че да могат да устояват на тежки атмосферни условия**

и да предпазват превозваните товари по време на презокеанските пътувания с корабите. Дори след като приключи "ангажиментът" им относно товарите, те продължават да са много устойчиви.

Като цяло идеята за вдъхване на нов живот на контейнерите като материал за строеж на нов тип сгради се заражда във втората половина на XX в. През 1989 г. Службата за търговски патенти и марки на САЩ одобрява заявката на Филип Кларк за патентоване на метод за превръщане на корабни контейнери в жилищни помещения, сочи проучване на containerhomeplans.org, като авторите отбелязват, че по този въпрос има разработки още от 60-те и 70-те години на XX в.

**В днешно време сградите от контейнери са модерни сред привържениците на алтернативните архитектурни решения,**

като освен домове и вили се строят офис сгради, ателиета, дори и художествени галерии.

Звезделин Минчев очерта няколко основни предимства на този тип строителство. "Скоростта на изграждане е основното. Сграда с такива размери по принцип се строи за около две години и половина, докато в този случай тя ще

стане готова и въведена в експлоатация за около шест месеца. При новия тип сгради контейнерите са грубото строителство. Всичко друго - топлоизолация, хидроизолация, ВиК, електрически системи, е като на една стандартна сграда - разказва Звезделин Минчев. - Ако погледнем от частен инвестиционен интерес - парите се връщат много бързо. Ако трябва да инвестираш в построяването на обикновена сграда, едва след две години и половина започваш да си връщаш инвестициите. При този тип сгради това започва след шест месеца, което на езика на парите никак не е малко."

Въпрос от особено значение е този за безопасността.

**"Такава постройка задължително минава през стандартното проектиране както при една нормална сграда,**

с необходимите разрешения, както и спазването на всички изисквания. Тя преминава през същия режим и етапи на оценяване както стандартните сгради", разясни той, като добави, че сградата има наличен сертификат за издръжливост

на земетресения до девета степен по Рихтер.

Той подчерта, че този тип здания не влияе негативно на комфорта. "При довършителните операции - обзавеждане, завършване и т.н., ние използваме стандартната технология - каза той и допълни: - В момента например работим върху социални домове. Когато имаме социални жилища, ще бъдем по-обрани в крайния продукт откъм обзавеждането, защото държавата не може да си позволи този лукс. Но когато имаме частен интерес - тогава вече зависи от човека, който поръчва. Няма ограничения на удобствата."

Звезделин Минчев се похвали, че

**към този нестандартен за нашите представи тип строителство има огромен интерес.**

"От една страна, контейнерите са продукт, който вече е оставил своя въглероден отпечатък. Със строежа на сгради този продукт се възвръща към нова форма на живот. Също така такъв тип строителство позволява на инвеститорите да си построят на терена нещо, което може да им носи полза. То може да бъде не само хотел, но и детска градина, старчески дом, в момента работим по проект за изграждане на такова общежитие към университет - сподели той и допълни:

- След десетина години това здание спокойно може да бъде разглобено като легло и да бъде пренесено на друго място. На терена може да бъде построено нещо друго. Това е много голямо конкурентно предимство на този тип строителство."





# о щади и природата, и хората



която ядем, дрехите, които обличаме.

**Собствените ни домове таят заплахата на разрастващите се болести на новото хилядолетие -**

астма, алергии, мигрена, рак, стерилитет, хиперактивност при децата и много други. Стена, изградена от естествени материали, спомага за създаването на оптимален микроклимат в помещенията и поддържането на постоянна влажност, което е много важно за нас като биологични индивиди."

Тенденцията към еко-отговорно строителство полека-лека навлиза и в България.

Първата пасивна къща у нас се намира във Варна, а пък миналата година интерес предизвика къщата от сламени бали, която софийско семейство построи в Кладница. "Има доста засилен интерес към този вид строителство, броят

на построените къщи нараства през последните години, трупат се постепенно опит и специализирани знания - както в проектирането, така и в строителството.

**Има тенденция да се превърне в алтернатива поради многото предимства.**

През 2014 г. Асоциацията за строителство с естествени материали в партньорство с Университета по архитектура, строителство и геодезия проведе курс за следдипломна квалификация на тема строителство с естествени материали, който предизвика силен интерес от страна на архитекти, строители, инженери, студенти", сподели арх. Делова.

*Основните спънки за бързото развитие на екологичните алтернативи на стандартното строителство остават парите и необходимостта от значително по-активна политика по въпроса.*

Проф. арх. Петър  
СОФИЯНСКИ

Психиката на човека е така устроена, че се стреми бързо да забрави, да премахне от паметта си лошите, неприятни моменти в живота си. Спомняме ли си все още земетресението в района на Перник, или го изтрихме от съзнанието си? Последното страхотно земетресение в Непал? Не само те, а и още много други ужасяващи трусове би трябвало да събудят нашата чувствителност, да ни напомнят, че зависим в голяма степен от неподвластните сили на земните недра! Ако това състояние на хората е разбираемо, специалистите са тези, които всекидневно трябва да бдят и работят за предотвратяване последиците от подобни бедствия, свързани със стоици жертви и разрушения.

Дали успяват? В много случаи у нас се изпълняват постройки (не могат да се нарекат сгради), предвидени за осигуряване на бърз подслон, в пълно противоречие със закони и нормативни документи. Опасни във всяко отношение!

В нормите са събрани резултатите, плод на дългогодишни изследвания, на опита и безценните поуки от станали събития от миналото до наши дни не само у нас, но и в други страни.

**Игнорирането на нормативните**

## Безопасността е на първо място

**изисквания винаги води до неблагоприятия, финансови загуби и много често до жертви.**

За съжаление през последните години все по-често се наблюдава пренебрегване на закони и нормативни изисквания.

Не са единични случаите, когато се извършват преустройства в домовете, услужливо поднасяни в списания като "добри" примери за "оптимизиране" на разпределението на дадено жилище. Безогледно се премахват стени, правят се отвори (често в носещи стени), присъединяват се балкони и лоджии по скици от автори, наричащи се дизайнери, които нямат нужната квалификация. Особено рискови са промените в първите етажи, където се премахват стени за разширения на магазини, ателиета и други.

**Промените са направени, а никой не взема мерки за възстановяване на носещата способност на сградата!**

Така до евентуално силно земетресение у нас, когато с ужас ще наблюдаваме пораженията и ще броим жертвите...

Съществува и друг проб-

лем. След изграждане на носещата конструкция на сградата се изпълняват или монтират редица архитектурни елементи и детайли, като стълбищни и балконски парапети, корнизи, козирки и други, които имат за задача да осигурят безопасно и удобно обитаване. Полагането на мазилки, облицовки и пр., наричани довършителни работи, имат за задача, заедно с инсталационните работи, да осигурят хигиеничност, удобство за обитаване и естетична среда.

При изпълнение на напрегнатите строителни програми през 70-те и 80-те години, насочени към ускорено преодоляване на жилищната криза, се допусна приемане на не дотам издържани архитектурни детайли, по-специално за балконските парапети.

**В много от сградите, изпълнени по различни строителни системи, балконските парапети са от тънки бетонни пана,**

с рамки от стоманени профили, съединени към подовите конструкции със стоманени детайли и електрозаварки. Обичайно липсват антикорозионни покрития и оставени на въздействието на дъждовете, съединенията са силно нарушени. Изпълнените заварки след повече

от 25 години експлоатация и настъпилата корозия са причина да наблюдаваме падане на части от парапети и други архитектурни детайли, например корнизи. Необходима е срочна проверка и укрепване или подмяна на тези елементи! Те са неносещи части от сградата и по никакъв начин не засягат носещата конструкция, но са опасни за експлоатацията на сградата и е чудо, че досега не се е стигнало до трагични случаи.

Представете си какво става с наложилата се практика на поголовното остъкляване и обзидане на балконите, което е едно непредвидено допълнително натоварване.

Всеки инвестиционен или експериментален проект, както и строителна система за сгради трябва обязательно да са съобразени с всички нормативни изисквания, без фаворизиране на някои от тях, но задължително, безусловно, осигуряване на живота и здравето на обитателите.

**Определено може да се твърди, че нивото на развитие на нашата строителна техника е основано и съобразено с екологичните изисквания.**

Основните строителни материали за бетонни и стенни конструкции са произведени от местни скални и земни суровини, стига да не са замърсени преди това от нежелани примеси (радиоактивни и други). Днес все още синтетичните материали заемат малък дял - това са пластмасите с приложение за прозорци, други за бои и лакове.

Използване само на непечени тухли (кирпич) или трамбована глина с примеси от слама и други подобни, когато става въпрос за носещи стенни конструкции, например за едноетажни сгради, е недопустимо - опитът показва, че при земетръс те се разрушават тотално. Особено когато са направени аматорски, а не по архитектурен и инженерен проект.

Използването на скелетно-гредовата конструкция от дървесина обаче (известната "паянтова" система, наричана така поради диагоналните осигуряващи греди - "паянти" в скелета) за едноетажни, даже за двуетажни сгради е напълно възможно, прилагана многократно през вековете у нас. За използваните пълнежни материали за оформяне на стените важат всички изисквания - топлоизолационни, влагоустойчивост и пр.

*Все пак строителната дейност е високоотговорна и не бива да се пренебрегват наложил се нормативни изисквания и изпитана практика.*



# Първи сме в Европа по достъп до социалните мрежи чрез мобилни устройства

Мира ВАЛЕНТИНОВА

Случвало ли ви се е да влезете в градския транспорт и вместо разговарящи помежду си или четящи вестник пътници да видите втренчени погледи в телефоните или да чуete максимално надута музика, която кънти от слушалките на някой млад човек? Неслучайно в ре-

дица развити страни текат социални кампании, насочени към новите "технологични" поколения с призив за повече общуване и отделяне на внимание на близките хора. Целта е високите технологии да изпълняват функцията си - да улесняват живота ни, без да ни изолират във виртуалния свят и да пречат на социалното развитие на личността.

Затова и не знаем дали последната статистика, а именно, че българите сме на първо място в Европа по използване на мобилни телефони и таблети за достъп до социални мрежи като Скайп, Фейсбук, Инстаграм и други, е положителна. 92% от анкетираните родни потребители използват модерните си устройства за комуникация в мрежата, докато средният процент за Европа е 75. Такива са данните от мащабното проучване на Samsung Techonomic Index, което е направено сред 18 000 европейци. Британците пък са манияци на тема придобиване на нови джаджи. Едно средно домакинство на Острова, състоящо се от четирима души, притежава 22 високотехнологични устройства - смартфони, айпад, ноутбук, таблет и т.н. Очаквано

**най-активната в сърфирането в социалните мрежи възрастова група у нас е тази на младежите между 16 и 24 години.**

Любимото занимание на 74% от тях е да се снимат с модерните си телефони, да качват и разглеждат снимки и видео в социалните мрежи.

Наблюденията на Центъра за безопасен интернет са, че в България възрастовата граница на увлечените по социалните канали подрастващи е още по-ниска. "Днешните деца се сблъскват с новите технологии от малки и те се превръщат в неизменна част от живота им. Ставаме свидетели как родители дават телефон на отрочето си още в детската градина. Истината е, че само родителят мо-

же да прецени дали детето му може да бъде достатъчно отговорно, за да пази и да използва разумно поверената му скъпа вещ. Защото малчуганите се развиват със свой индивидуален темп", обобща Георги Апостолов от Центъра за безопасен интернет. Той коментира, че **класирането ни на челно място в Европа за достъп до социалните мрежи чрез мобилни устройства си има своите минуси и плюсове.**

От една страна е добре, че децата и младите хора отрано започват да се социализират в един много широк кръг от хора, информация, различни култури, което е полезно за развитието им. Освен това интернет и социалните мрежи дават много възможности за достъп до различни ресурси, до методики за обучение и за представянето на иначе скучна информация по атрактивен начин. Много учители, които са на "ти" с технологиите, използват именно мрежата за подобра комуникация с децата, за подобряване на обучението и обратна връзка с родителите. Социалните мрежи предоставят бърз и лесен начин за общуване с хора от цял свят, което предполага използването на различни езици и усвояване на комуникативни умения. Експертите са категорични обаче, че масовото безцелно сърфиране в социалната мрежа крие редица опасности, особено сред децата.

**"Не бива новите технологии да изместват обикновеното общу-**

**ване, спортуването или възможностите за практикуване на изкуства и музика",**

отбеляза Георги Апостолов. Според него делът на подрастващите, които използват мобилните си устройства за достъп до социалните мрежи, като цяло е нисък в Западна Европа, защото там образователните системи осигуряват непрекъснато интерактивно обучение. "В развитите държави училищата наблягат на използването на компютри и интернет в обучителния процес и децата нямат време и потребност да ровят безцелно в социалните мрежи. Не бива да се забравя и осигуряването на различен род забавления за децата - спорт, танци, кръжоци, туризъм. Всички те запълват свободното време на подрастващия, а когато липсват, той се чуди какво да измисли и решава да се отдаде на социалните мрежи и игрите", обясни събеседникът ни. Стандартът на живот и липсата на финанси на много от родителите в някои случаи също не им позволяват да запишат детето си на допълнително занимание, въпреки че спортът е повече от необходим за подрастващите, а музиката и изкуството помагат за емоционалното им обогатяване и личностно развитие.

Българите не само са най-активни сред европейците в социалните мрежи, но са и на първо място по използване на съвременните устройства за правене и публикуване на снимки (74%) и за заснемане и споделяне на видео (47%), следвани от гърците (съответно 66% и 45%), показва още проучването на



Samsung Techonomic Index. Анализаторите са изчислили, че

**българските потребители използват електронни устройства средно по 10 часа и 36 минути дневно, сравнено с 8 часа на ден за Европа.**

Качествените камери на телефоните и таблетите правят възможно запечатването на много ценни мигове от живота на човека. Неразумното споделяне на лично съдържание и данни в мрежата обаче може да доведе до сериозни последици. Екипът на Центъра по безопасен интернет многократно се е сблъскавал с подобни случаи. Много юноши например си правят провокативни, често достатъчно еротични снимки/клипове, които качват необмислено в социалните мрежи и не ограничават достъпа до тях. Попадали в неподходящи ръце, фотосите могат да стигнат до порнографски сайтове, да се разпространят лавинообразно сред огромно кръг от хора и не на последно място - да станат причина за изнудване, подигравки и психически тормоз.

**"80% от жертвите на подобен емоционален стрес са момичета, които копнеят да бъдат харесвани**

и затова решават да се разнообразяват, качвайки провокативни снимки в социалните мрежи. Об-

що взето, случаите са едни и същи, като се различават само по един фактор. Дали споделянето на снимката/клипа е било съзнателно или без да искат, не са направили правилните настройки и съдържанието е станало публично", каза Георги Апостолов. Подобно "изтичане" на лични данни и достигането им до огромен кръг от хора чрез ефекта на доминото е накарало много родители да преместят детето си от училище, за да спрат нападите и емоционалния стрес. Експертите от Центъра за безопасен интернет разговарят с такива деца, жертви на онлайн общуването, но това далеч не е достатъчно. Натъквали са се на случаи, когато и в новото училище съучениците знаят за скандалната снимка и целият ужас започва отново.

**Решението на проблема се крие в превенцията, в разговорите с децата кое е позволено и кое не в онлайн пространството.**

Те трябва да знаят за опасностите, съществуващи в интернет, и за това как могат да ги избегнат. Помощници за тази кауза са на първо място родителите, след това учителите и експертите по безопасен интернет.

"Всички трябва да са наясно, че рисковете за злоупотреба с лични данни при мобилните телефони са по-големи, отколкото при стационарните компютри. Това е така най-вече заради различните безжични интернет мрежи, които

понякога нямат достатъчно защити и не могат да предпазят съдържанието в устройствата ни. Има по-сигурни, но и по-необезпечени от гледна точка на контрол на достъпа мрежи, които са лесно пробиваеми", обясни Георги Апостолов. По принцип безжичната мрежа, която е отворена за всеки, я прави потенциално опасна, тъй като е премахната първата преграда за достъп на недоброжелатели. Когато две устройства - на обикновен потребител и на хакер, са свързани към една и съща мрежа, на хакера ще му отнеме само няколко минути, за да пробие мрежата и да получи достъп до устройството.

**Потребителите поемат риск да станат жертва за редица атаки - от вируси до зловерни софтуери от типа на "Троянски кон",**

които отварят врата към цялото съдържание на даденото мобилно устройство за този, който стои зад разпространението им. Събеседникът ни даде пример с игри от "склада" за забавни приложения Google Play, някои от които са заразни със зловреден софтуер, така че при свалянето им на телефона автоматично съдържанието му се отключва за недоброжелателя. Наскоро защитна компания открива такава игра, свалена от 500 милиона потребители от цял свят. Тя съдържа зловреден код, програмиран така, че да краде профили в социалната мрежа Фейсбук.

Оттам нататък злоупотребите могат да бъдат безкрайни. От използване на съдържание срещу собственика му с цел изнудване (атрактивни снимки, видеоклипове), през изпращане на лъжливи съобщения до близки с цел присвояване на средства и зов за помощ, до смяна на парола в социалната мрежа и връщане на достъпа на действителния потребител срещу определена сума пари.



Мила ХРИСТОФОРОВА

Един драматичен инцидент с дете развълнува медии и социални мрежи преди седмица. Тригодишният Христо, чиято майка била на гурбет, бе малтретиран от две момчета, които е трябвало да се грижат за него. Александър и Патрик, съвсем малко над училищната възраст, са пребивали и заключвали детето, снимайки изтезанията му с мобилни телефони. Станалото провокира дискусия едновременно по няколко теми - нараства ли агресията у младите хора и какво я поражда. Както и имаме ли закони, които да регламентират оставянето на децата с настойник в случай, когато на родителя се налага да отсъства.

За щастие случаят с бития тригодишен Христо завърши с хепи-енд - детето вече говори и се радва на майка си, която се завърна от гурбет след сигналите за тормоз над детето. Междувременно адвокатите на двамата младежи извадиха данни, че самите те са били жертви на агресия.

Според психолози в последните години агресията сред младите хора действително расте, като голяма част от нея се развихря в социалните мрежи. Нерядко конфликти, зародили се там, се пренасят в живота и завършват с юмручна разправа.

Миналата година просветното министерство за първи път поиска да бъдат документирані всички случаи, при които е констатирана агресия от страна на ученици, родители или учители. МОН настоя статистиката да бъде в няколко раздела - агресия между деца, насилие от родители към ученици и на последно място - от деца и родители към учители. Събраните данни шокираха дори министерството - оказало се, че **в 80% от училищата е регистриран някакъв случай на агресивно поведение.**

Констатираните случаи са повече от 4000, като водещи сред тях са именно физическите разпри. Общо в 1662 случая е имало физически сблъсъци, главно между ученици, а в 1603 става дума само за словесни закани и заплахи. Министерството е регистрирало и 500 случая на психически тормоз, както и 50 - на виртуален. Психолози обаче са на мнение, че в случая

става дума по-скоро за липса на достатъчно данни за тормоз в интернет, от които децата най-малко се оплакват, но всъщност вече се случва изключително често.

Другата тревожна констатация е свързана с това, че расте бро-

## В 80% от училищата има случаи на агресия

ят на побоите между ученици в по-малките селища, докато доскоро основна територия на насилието бяха столицата и големите градове. Една от причините това да се случва е копирането на модели от по-малките ученици, които усвояват това поведение от телевизията и интернет. А често и от родителите си - след като статистиката само за миналата година е отчела 310 случая, в които родители са посягали на учителите на своите деца заради проблемите им в училище.

**Просветното министерство е замислило кампании по проблемите на насилието с въвеждане на специални мерки,**

но все още не е ясно какво точно ще включва този пакет. Една от идеите е по-често в училище да влизат полицаи, чиято задача да бъде не толкова охрана, колкото да говорят на децата за реда и законността. Друга опция е в училище да започне кампания с любими на децата спортни и музи-

кални звезди, които да им говорят против агресията и дрогата. Не е ясно дали това в крайна сметка ще има положителни последици, но междувременно директорите на някои училища по своя инициатива започнаха създаване на "Етични кодекси", в които учениците сами трябва да запишат какво не бива да правят. Включително в нета-сфера, в която детското поведение трудно може да се проследи, но пък крие много рискове и изкушения. В 51 СОУ например има такъв кодекс за поведението на децата в интернет, като учениците сами се подписват под обещания като "Няма да качвам нищо злепоставящо за свои съученици и учители в социалната мрежа", "Няма да отговарям на писма и съобщения, изпратени от непознати", "Винаги ще съобщавам на родителите си за такива писма". Директорът на училището Асен Александров посочва, че е заимствал идеята за такъв кодекс от американски училища, които също са го въвели.

Училищните психолози пък обръщат специално внимание на това какви са признаците, че детето ни е обект

на насилие, като публикуват наръчници за това как да разпознаем симптомите. Има наръчници и за нещо, в което повечето родители отказват да повярват - как да разпознаем, че детето ни е насилник. Според изследванията

**с нарастването на възрастта намалява броят на децата, които споделят, че са били свидетели на насилие.**

Едно изследване на УНИЦЕФ сочи, че по данни на самите деца във всеки клас има средно двама ученици, които са жертви на насилие, и три деца, които упражняват агресия върху съучениците си. Средно 25% от запитаните са посочили, че са били жертви на насилие, а всяко десето дете си признава, че самото то упражнява тормоз над по-слабите под някаква форма.

Сред признаците, че детето е жертва на тормоз, се посочват не само изолацията от останалите и отказът да ходи на училище. Често тези деца имат и соматични оплаквания - тоест боли ги глава или

стомах и симптомите се повтарят все по-често. Ако детето ви е напълно здраво, но внезапно оплакванията за болки зачестяват, добре е да се обърнете не само към лекар, но и към психолог. Има и много ситуации, в които жертвите се озлобяват и на свой ред се превръщат в агресори за някого - например за още по-слаби или по-малки от тях деца. В дългосрочен план се развива повишен риск тези деца един ден да се превърнат в хора, изпадащи в депресии, тревожност или други емоционални разстройства, както и да бъде влошена способността им да общуват с останалите. По-висок е рискът и такива хора на свой ред да се превърнат в насилници спрямо собствените си деца, какъвто вероятно е бил случаят с Александър и Патрик.

Част от училищните психолози като Иван Игов, които работят именно с деца, твърдят, че

**една от причините за бума на детската агресия са и големите паралелки, както и учи-**

**лищата мастодонти, в които учат деца от първи до 12. клас.**

Като правило на такива места малчуганите се чувстват по-претоварени емоционално и случаите на агресивно поведение са по-често срещани. Затова и от дълго време психолози и родители водят битка за разделяне на прогимназиите от гимназиите, като се използват съществуващите в София изоставени училищни сгради, както и за въвеждане на едносменен режим в училище, което ще разтовари децата. Създават се и мобилни групи психолози, които да работят именно с такива случаи на детско насилие в различни части на страната, ако директорите подадат сигнал за подобни проблеми.

Все още не се знае доколко ефективни ще бъдат мерките, които се предлагат и от психолози, и от институции. Във всеки случай ясно е, че следващата година МОН отново ще брои случаите на насилие. И дано числото е далеч по-малко.





Гергана ПЕТКОВА

Стотици свободни места, закрити паралелки, допълнително класиране - това е картината в т. нар. топучилища в страната с прием след седми клас. Само в столицата незаетите бройки са над 680, а последните приети са с успех под 18 точки.

На върха на училищната класация продължават неотменно да стоят езиковите и математическите гимназии. Тази година първото място по успех получи Софийската математическа гимназия (детронира Немската гимназия) с паралелката си математика с немски език. И това затвърди прогнозите на експертите от предните години, че

# Кампанията за „елитно“ училище: нищо повече от истерия

новата тенденция е да се учи математика, а професионалната реализация да е свързана с Германия. Иначе най-желани са били класовете с испански език, но кандидатите за тях далеч не са с най-високите постижения. В страната картината не е по-различна - реална битка има само за езиковите и математическите училища, в другите просто се подават документи (с изключение на спортните и артучилищата).

На пръв поглед нищо ново, но се очертаха няколко важни тенденции:

- трайна устойчивост на ниския и средния успех в училище. Изпитите след 7. клас вече не са масов сериозен стимул да знаеш повече, за да влезеш в по-добро училище;
- училищата не се интересуват от това да приемат подобри ученици с профилираните паралелки, а просто да имат ученици заради бюджетите си;
- приемната кампания е масова, но всъщност обслужва определен брой езикови и математически училища. Те обаче приемат ученици по масовия критерий

на националните изпити. Така доста деца след края на първи срок в 8. клас откриват, че училището им не е това, което са искали. А училището често е "елитно" само през първата година, после придобива познатата масовост. И влизането в него си остава по-важен от изхода.

липсата на ясно формулирани цели и очаквания от профилираната подготовка обезсмисля цялата кампания по приема и самите изпити. МОН само събира информация за броя на двойките и шестците от нацио-

налните миниматури, но вече 8-ма година не анализира проблемите. Нито взима мерки за решението им. В същото време всяка година от бюджета отиват по 5 млн. лв. за организацията на всички матури.

Националните изпити не промениха нито практиката за взимане на допълнителни частни уроци за тях, нито направиха от приема в гимназиите нещо повече от неколкомесечна истерия с неизвестен край. Защото критерият за добро училище остава този - дали дава диплома за чужди университети.

Немският език явно е на мода у нас, въпреки че не е лесен за изучаване. Но ако се започне от ранна възраст, с постоянство и добри учебници всеки ще се справи. "Просвета" предлага езикови системи и помагала по немски език за всички възрасти - от 2. до 12. клас.

## Първи стъпки към Германия

ности за общуване. Системата се отличава с ясна структура, много илюстрации, интересни текстове и задачи, които мотивират децата да учат. Съдържанието покрива темите, определени от учебната програма на МОН. За всяко ниво има учебник с аудиодиск, учебна тетрадка и книга за учителя.

немски език, докато оцветяват, четат и пишат. Ясно структурираните и забавно илюстрирани упражнения мотивират децата да приемат, разбират и запомнят информацията с всички сетива. Упражненията са подходящи както за работа в училище, така и вкъщи.

"Контролни работи по немски език за 5. клас" е помагало, което съдържа 14 контролни работи, всяка в два варианта. Те проверяват овладяването на определена граматична категория. Към всяко упражнение е посочено с колко точки се оценява всеки елемент. Книжката е част от поредица от сборници с контролни работи за 5. клас по всички чужди езици.

В помагалото "Тестове по немски език за проверка на входното и изходното ниво на учениците в 5., 6. и 7. клас" всеки тест

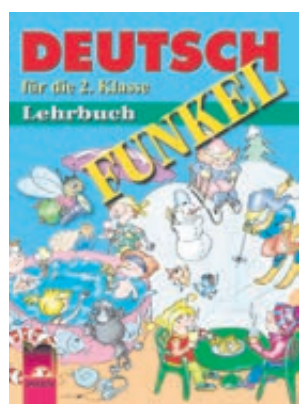
интересни, съответстващи на възрастовата група текстове. Тестовите за 7. клас са разработени по формата на националното външно оценяване.

"Десет изпитни варианта за външно оценяване по немски език в 8. клас". Ако ви предстои изпит след 8.



Езиковата система PRIMA е най-модерната учебна система, разработена от международен авторски колектив във водещото немско издателство "Корнелсен" и лицензирана в много страни по света. Българското издание е съобразено с държавните образователни изисквания и учебните програми у нас. Системата подготвя целенасочено за сертификатни изпити, а всяко ниво съдържа книга за ученика, работна тетрадка със CD, аудиодискове към учебника с всички текстове за слушане, книга за учителя и допълнителни онлайн материали. PRIMA се отличава с ясна структура, богато оформление и подходящи илюстрации. Съставена е от кратки, внимателно структурирани учебни единици по теми, които интересуват учениците и ги поощряват да учат. Авторите Фридерике Джин и Лутц Рорман поставят на преден план живия, говорим език.

"Най-добрите 10" е най-новото помагало на "Просвета" за зрелостен изпит по немски език, което съдържа 10 теста с всички елементи, включени в матурата, както и аудиодиск. Те са създадени от учители от цялата страна, участвали в национален конкурс на издателството. Подбрани са разнообразни текстове - не само познавателни, но и любопитни и забавни, за да задържат интереса и вниманието на учениците докрай. Всеки тест включва елементите "слушане с разбиране", "лексика и граматика", "четене с разбиране" и "съчинение". Във всеки елемент са включени по два текста с различни типове задачи към тях. Текстовете са съобразени с формата и обема на материалите, давани на зрелостните изпити. "Най-добрите 10" ще излезе на пазара в началото на есента.



Funkel е учебна система в три нива, предназначена за начално обучение, специално насочена към българските ученици и съобразена с особеностите на родния език и култура. Главен герой е светулката Функел, която подсказва на учениците, че владенето на немски език разкрива пред тях нови възмож-



"Забавни езикови задачи" е ново помагало по немски език на "Просвета", предназначено за началния курс. Представява книжка в две части със забавни упражнения, съобразени с темите и граматичните структури в учебната програма за 2. - 4. клас. С тяхна помощ малките ученици бързо и лесно учат



е разработен в два варианта и проверява знанията и уменията по четене, слушане и писане. Задачите са разработени на базата на



клас и интензивно обучение по немски език, това помагало на "Просвета" ще ви подготви перфектно. Авторите Катя Златкова и Елена Кендерова са подбрали интересни текстове с младежка тематика, които са обособени в 10 теста, съобразени по формата и обем с изискванията на МОН. В края на всеки тест са дадени транскрипциите на текстовете за слушане и верните отговори на задачите. Това позволява на учениците да работят самостоятелно вкъщи, да проверяват и оценяват знанията си.

Всички издания на „Просвета“ ще намерите при представителите на издателството във всеки областен град в страната и в търговските обекти на издателството - виж [www.prosveta.bg](http://www.prosveta.bg). Онлайн може да поръчате на [www.e-uchebnik.bg](http://www.e-uchebnik.bg).



# НАЦИОНАЛНАТА ОПЕРА СТАНА МАГНИТ ЗА ТУРИСТИ ОТ ВИСОКО КАЧЕСТВО

Всяко лято по медиите се повтаря една и съща картина - станали сме център за евтини алкохолни турове на младежи от Европа и света. Това за съжаление е безспорен факт. Но дано бързо българските институции, особено в лицето на Министерството на туризма, да оценят, че вече сме на картата като дестинация с диаметрално противоположна класа туризъм, който привлича любители на високото изкуство. Те са и потребители на всичко, към което икономиката на една държава се стреми - хотели над 3 звезди, престижни ресторанти, допълнителни услуги. На това станяхме свидетели през юли в София. Ако съумеем да го затвърдим, може да получим съвсем друг имидж като дестинация. Едното условие е налице - културна продукция с отлично качество. Остава и държавата да свърши своята организаторска работа, като популяризира и подпомага труда на тези, които нямат комплекси да покажат работата си пред световна общност.

Българските оперни гласове отдавна са прочути по света. Но в най-силните си години те очароваха световната публика главно в чуждестранните театри, в които се раздаваха на сцената. Ето че дойде време София да привлече стотици зрители от десетки държави, дошли в България специално за оперни представления. Дните, в които Националната ни опера представи Вагнеровия цикъл "Пръстенът на Нибелунга", превърнаха центъра на столицата в мултинационално средище. Очаквано преобладаваше немско-езичната аудитория, която е и най-претенциозна, особено по отношение на Вагнеровото творчество. Затова и позитивните отзиви в антрактите и след спектаклите имаха по-висока от обичайната стойност. Някои от зрителите дори бяха учудени, че само с български певчески състав могат да се изпълнят с високо качество изключително трудните във вокално и дори във физическо отношение партии. Защото Вагнер е изпитание не само за гласа и емоционалността, но и за издръжливостта на певците на сцената. Ре-

жисьорът акад. Пламен Карталов винаги е бил категоричен в разбирането си, че операта е всъщност театър със свои изразни средства, което е нещо много по-различно от "пеене като на концерт". И действително цялостното въздействие на четирите спектакъла впечатли дълбоко публика и международна критика. Оркестърът на първия ни оперен театър заслужава специални аплаузи за своите изяви под диригентството на маестро Ерих Вехтер. В края на лятото предизвикателствата продължават, защото операта ни ще гостува в театъра във Фюсен, в подножието на Нойшванщайн - замъка на Лудвиг Втори - всеизвестния покровител на Рихард Вагнер. За първи път чуждестранен състав представя "Пръстенът на Нибелунга" в Германия. Преди това Софийската опера ще гостува в Словения в рамките на дните на столицата ни в Любляна със спектакъла "Тристан и Изолда". За шести пореден път операта ще гостува в Япония с руската опера "Княз Игор" и с италианската "Турандот".

Предстоящите турнета идват след много силен сезон в София, в



Вагнер на софийска сцена

който акцентите бяха представенията на "Самсон и Далила" от Камий Сен-Санс, "Тристан и Изолда" от Вагнер, която за първи път беше представена пълнокръвно в България на сцена, и "Ловци на бисери" от Бизе.

Това лято "Сцена на вековете" на хълма Царевец във Велико Търново представи историческата опера "Борислав" от маестро Георги Атанасов. С тази постановка бяха отбелязани

125 години българска оперна традиция. Партитурата на произведението е издирена и буквално спасена от изгубване със съдействието на архива на БАН. Директорът на операта Пламен Карталов специално благодари на Валентин Стамов, положил много усилия за възстановяване на нотния материал, както и на поетесата Ана Александрова, създала вълнуващите стихове към всяко действие. (ЖД)

Момент от постановката на Царевец



## „РАЗКАЗИ ЗА ВЧЕРА И ДРУГИ МЕСТА“ - АМАЛГАМА ОТ ЧУВСТВЕНОСТ И ЧОВЕЧНОСТ

Румен ШОМОВ

В разказите си Светла Георгиева вплава по удивително елегантен начин всичките свои умения и натрупвания: ритмиката и звучността - от музиката, пластиката и колорита - от изобразителното изкуство, стегнатия изказ и изязната образност - от поезията, сюжета и характерите - от личните си човешки преживявания.

Най-ценното в нейната проза обаче са изтънчената, култивирана, бих казал високоцивилизована чувствителност и женствена чувственост, в съчетание с безспорна интелигентност, одухотвореност и не на последно място, с човечност и съпричастност.

Независимо дали разказва



житейска или фантастична история, независимо от артистичните ѝ превъплъщения в различни по пол, характер, светоусещане и степен на образование герои, Светла постига една цялост, наситена с неочаквани обрати и споена в деликатна амалгама, белязана от светлината на нейното присъствие.

Събраните в този сборник разкази са отговор и на въпросите: "Пише ли се днес стойностна българска литература?" и "Има ли добра женска поезия и проза?". Моят отговор е "Да! И то на високо европейско ниво". Прочетете тази книга и, надявам се, ще ми повярвате.



С акад.  
Григор  
Велев  
разговаря  
Румен  
Леонидов



Акад. Григор Велев

**Ш**естата ни национална кауза - изграждането на социалистическо общество от съветски тип, рухва с края на тоталитарния режим. Коя е следващата кауза, около която обществото ни се обединява?

- Установяването на демократичен режим в България след 1989 г. и напускането на Варшавския договор поставиха остро въпроса за нова военнополитическа ориентация на страната и търсене на нови пътища и средства за осигуряване на националната ни сигурност. Тогава възниква и идеята за седмата ни национална кауза, която е "Членуване на България в НАТО"...

**- Какви са военните сили на съседите ни след 1989 г.?**

- Към началото на 1990 г. страната ни имаше 120 000 армия, въоръжена по стандартите на Варшавския пакт. С приемането на новата военностратегическа концепция от правителството на Иван Костов нейният състав се редуцира до 45 000 души. В същото време Гърция и Турция запазиха военните си ефективни. Днес ситуацията е следната: България - 30 000 войници, Сърбия - 65 000, Черна гора - 8000, Румъния - 75 000, Македония - 18 000, Гърция - 165 000, и Турция - 540 000 войници и 160 000 жандармеристи.

**- А каква е политическата обстановка на Балканите след 1989 г.?**

- През последните две десетилетия България води активна политика, основана на принципите на добросъседство, равнопоставеност и реципрочност в отношенията с нашите съседи на Балканите.

# Осъществяването на седмата национална кауза отваря пътя ни към ЕС

Това си поведение тя доказва в трудни моменти на взаимоотношения на Балканите. Ето някои от тях: по време на гражданската война в Югославия през 1991 г. България показва добронамереност и подкрепи акциите на НАТО за прекратяване на братоубийствената война. България първа призна новообособилите се републики - Хърватия, Словения, Македония, Сърбия и Черна гора, Босна и Херцеговина. През 1999 г. нашите правителства взеха ясна и категорична миротворческа позиция по време на Косовската криза, като допринесоха за прекратяване на конфронтацията между македонската армия и албанските партизански отряди.

**- И България започва решително да търси международна гаранция за националната ни сигурност, така ли е?**

- При условията на глобализацията се свят е естествено България да търси пътища и средства да гарантира нашата териториална цялост и национална сигурност. Затова българските правителства намират в североатлантическия съюз естествен партньор, способен да гарантира нашата национална сигурност. Всички изложени факти налагат възникване на идеята България да търси пътя за ориентация към НАТО. Тази идея е естествена и затова се превърна в национална кауза. Кауза, която отговаря на националните интереси на България и българската нация.

**- Но този стремеж към членството в НАТО не се посреща еднотушно, нещо повече, дори има гневни реакции на част от обществото...**

- След продължителното ни членство във Варшавския договор у нас се формира мощно просъветско лоби, представящо се от т.нар. "русофилско движение", организирано от БСП, което категорично се съпротивлява на възможността да станем член на НАТО.

След разпадането на Варшавския договор някои страни като Полша, Чехословакия открито застанаха на позициите за членство в НАТО като гаранция за евентуална агресия от страна на новосъздадената Руска федерация. Така тази позиция получи голяма популярност и в страната ни. В резултат на новите политически веяния в Източна и Централна Европа редица интелектуалци у нас направиха преоценка на своята позиция към НАТО.

**- Каква е реакцията на бившите комунисти, когато на 23 юни 1990 г. Соломон Паси, депутат от СДС, предлага от трибуната на Народното събрание страната ни да стане член на НАТО?**

- Тази идея смая депутатите на БСП. Те са смутени и посрещат с гробно мълчание това предложение. В нашата страна се възбуди сериозна обществена дискусия. Някои "ястреби" от БСП реагираха скандално. Бъдещият вице-президент генерал Марин си подаде демонстративно оставката в знак на протест. Той и подобни нему лица продължават да мерят с критериите на миналото съществуването на НАТО като военна агресивна организация, насочена срещу устоите на социалистическата общност. От друга страна, представителите на десните и центристките политически сили подкрепиха енергично тази идея. Те показаха на българската общественост предимствата на тази кауза за България, която е носител на национална сигурност.

**- Но постепенно позициите се променят...**

- Да, под тежестта на политическите реалности. Под натиска на социалистическите партии и левите движения в Европа се стигна до бавна и мъчителна еволюция в позицията на БСП и другите леви партии у нас по посока на членство в НАТО. От друга страна, геополитическото положение на страната ни я прави

приемлив съюзник за страните - членки на НАТО. И на 13 юли 1990 г. Министерството на външните работи приема покана за установяване на дипломатически връзки с НАТО, отпавена от страните - членки на съюза. На 4 април 1991 г. в България се създава Атлантическият клуб, който през 1992 г. е приет в Асоциацията на Атлантическия договор. През юни 1991 г. Генералният секретар на НАТО Манфред Вюрнер посещава България, а на 14 ноември 1991 г. президентът Желю Желев участва в среща с щаба на НАТО...

**- От кога е първата спогодба между България и НАТО?**

- Тя е от 14 февруари 1994 г., когато е подписан рамков договор, според който страната ни се присъединява към програмата "Партньорство за мир". На съвещание на съвета на НАТО тя приема първата "Индивидуална програма за партньорство между България и НАТО". Но чак през 1996 г. България засилва индивидуалния диалог с НАТО, след което се провеждат 5 кръга на индивидуални разговори за членството ни в алианса. Президентът Петър Стоянов посещава щаб-квартирата на НАТО, като заявява категоричната позиция на България за членството ни. Това става на 29 януари 1997 г.

**- Какво още разказват летописите за онова време?**

- Фактите са следните: на 8 май 1997 г. Народното събрание приема "Декларация за национално съгласие", която определя присъединяването на България към НАТО. На 24 април 1999 г. българска делегация начело с президента Петър Стоянов участва в срещата на НАТО на най-високо равнище във Вашингтон. На тази среща е приет План за действие за членството ни в съюза. Но едва на заседанието на Североатлантическия съвет, състояло се на 21 ноември 2002 г. в Прага, Бълга-

рия е поканена да кандидатства за редовен член. Две години по-късно, на 18 март 2004 г., Народното събрание на Р България ратифицира Североатлантическия договор. Той е депозиран във Вашингтон, което означава, че България е приета за редовен член на НАТО. Датата е 29 март 2004 г.

**- Какво на практика означава това членство?**

- Означава, че с приемането на нашата страна за редовен член на НАТО ние декларираме, че споделяме ценностите на свободата, демокрацията, правата на човека, върховенството на закона и добросъседските отношения. Приемането ни в НАТО е в резултат на извършване на серия от реформи, които свидетелстват за желанието ни и волята да поемем отговорностите и задълженията, произтичащи от членството ни в пакта. Членството ни в НАТО ни осигури гаранции за нашата отбрана, сигурност и стабилност.

**- Какво още трябва да знаем за НАТО?**

- Трябва да знаем, че това е междуправителствена организация, в която всяка от страните членки запазва своя суверенитет и всички решения се вземат съвместно въз основа на консенсус. Трябва да знаем, че основните цели на организацията са да предотврати риска Русия да разшири контрола си над европейския континент, взаимно да осигурят отбраната си, да гарантират свободата и сигурността си

с политически и военни средства.

**- Но каква е реалната полза за България от това членство?**

- Членството ни дава следните национални ползи: на първо място, повишена е политическата стойност на страната ни и военностратегическото ѝ значение. Освен това България става отговорен участник в колективните усилия за възпиране на глобалните заплахи срещу сигурността на страните членки. И накрая, но не на последно място, съюзът ни с НАТО гарантира не само националната ни сигурност, но това членство е и главно условие за икономическото ни развитие. Това трябва много ясно и един път завинаги да се разбере: без това членство не биха били възможни нито бъдещите сътрудничества, нито интеграцията с останалите страни от ЕС.

**- Нека обобщим: седмата национална кауза - членството в НАТО - е осъществена и това отваря пътя на осмата кауза - приемането на България в ЕС...**

- Да, седмата ни национална кауза за членство на България в НАТО възникна като резултат от спешната необходимост от търсене на гаранции за националната ни сигурност. Но тази кауза е успешно реализирана благодарение на национално съгласие и разбиране, че България е съществувала и трябва да съществува во веки, амин.



**Търсете в книжарниците книгите „Българската национална кауза 1762-2012“ и „История на българите от Македония“, том 1, на акад. Григор Велев**



Проф. Пламен ПАВЛОВ,  
академик, член на БАНИ

В продължение на десетилетия името на легендарния Индже се носи из цялата българска земя, а и сред нашите общности в Бесарабия, Таврия и Крим. Днешната представа за Индже е формирана най-вече под влияние на известната творба на големия български писател Йордан Йовков. Както е известно, той заимства от предания и народни песни, като ги пресътворява в талантлива и изключително въздействаща "история". И все пак "литературният Индже" не следва буквално да се отъждествява със своя прототип. Без да оспорваме гениалния "прочит" на Йовков, все пак сме длъжни да кажем, че между съдбата на литературния герой и историческия, реалния войвода Индже има твърде сериозно разминаване.

Интересът към личността на Индже датира от време, сравнително близко до онова на неговата гибел. Той е засвидетелстван още при Георги С. Раковски, Панайот Хитов, Добри Войников и други възрожденски автори, като продължава да е достатъчно силен до днес.

Като дете Стоян остава сирак, майка му се омъжва повторно в Сливен, откъдето е връзката с Града на стоте войводи. В семейните предания се твърди, че малкият Стоян е даден от втория си баща в "школа за еничари" в Цариград, където той получава прозвището си заради своята "тънка" и стройна фигура. След като получава военна подготовка, младият българин е включен в отряд за изтребване на разбойници. След време Индже убива своя командир турчин, а другарите му го избират за свой главатар и поемат хайдушките пътеки...

Според други легендарни сведения Индже е отвлечен от самите еничари, но успява да избяга и повежда хайдушка дружина в Странджа. Така или иначе, Индже става известен във времето, в което води чета в Сливенския Балкан, а периметърът на действията му включва Сакар и Странджа. Всички тези сведения са по-късни от времето на самия Индже, като малко или много са украсени от устното творчество и фантазията на разказвачите.

Ако "историите" за хайдутина Индже все пак отговарят на духа на епохата, то мотивът за "еничарската школа" е неправдоподобен. Събирането на християнски момчета за еничарския корпус (т.нар. девширме или "кръвен данък") е преустановено още в началото на XVIII в. От друга страна, няма нито едно директно сведение, включително и в народните песни и предания, в което да се твърди, че Стоян - Индже е приемал исляма - категорично условие за еничарския корпус и основните структури на османското общество и армия.

Единствената възможност е младият българин да е свързан по някакъв начин с военизираното (войнушко или войниганско) християнско население.

След 1792 г. Индже се присъединява към кърджалиите. Факт е обаче, че в османотурските документи, в които става дума за над сто и петдесет големи кърджалийски главатари, Индже не се споменава. Това показва, че ролята му на "кърджалия" е преувеличена от народното предание. И все пак още Константин Иречек обръща внимание на обстоятелството, че според народните песни Индже е най-справедливият сред разбойниците. Оттук тръгват твърденията на почти всички автори, спирани се върху живота на Индже, че той често проявява милост, че се превръща в закрилник на онеправ-

# Познатият и непознат Индже войвода



Рисунка от Илия ПЕТРОВ

даните българи.

Твърди се например, че той набива на кол насилниците на две български момичета, че щади населението в нападаните селища и т.н. В редица песни обаче, в зависимост от едни или други обстоятелства, на преден план изпъква безмилостният разбойник и насилник, което показва, че в народната памет неговият образ все още не е еднозначен... Както отбелязва заслужилият изследовател на Странджа и Одринска Тракия Панайот Маджаров, "...най-страшните кърджалийски престъпления по обезлюдяването на селищата в Източна Тракия са свързани с името на Индже...".

В песни, съхранени във фолклора на кримските българи, зверствата на войводата и хората му не са забравени и след сто години! Изселниците от Граматиково и околните села, принудени да търсят спасение в Руската империя, в Цариград и на други места, свързват своята злочеста съдба най-вече с Индже. Същото може да се каже и за участието на Индже в кърджалийските нападения над Котел, Же-

равна, Калофер, Карнобат, Елена, Габрово, Тетевен и т.н.

Тези нелицеприятни сведения не бива да се подминават, още по-малко да се прикриват, но е пресилено бурният живот на този забележителен човек да се оценява само от тази гледна точка. Предвид самата епоха българският поборник със сигурност е имал своите грехове и лутания, които предопределят неговата еволюция от кърджалия до борец за справедлива кауза.

Като народен закрилник и борец за свобода Индже се проявява нейде след 1800 г. Според интерпретациите от Горо Горов предания и песни Индже се отделя от останалите кърджалии и става главен войвода само на българските чети в това размирно движение - извод, който обаче няма абсолютно никаква документална основа. Нещо повече, Балчо Нейков в своето "Факийско предание" разказва за т.нар. Равногорска (Странджанска) буна, която е представена като въстание за българска автономия от рода на онази, извоювана в Първото сръбско въстание

приблизително по същото време. Тази героична и романтична "история" не се подкрепя от документални свидетелства, нещо повече - в нея се съдържат анахронизми и смесване със събития от по-късно време, към които Индже войвода няма отношение.

Както е известно, само едно десетилетие след смъртта си Индже се превръща в прототип (или в един от възможните прототипи) на главните герои на две литературни творби - през 1834 г. великият руски поет и писател Александър Сергеевич Пушкин пише малката си и недовършена поема "Киржали" (Сочинения, т. 3. Москва, 1961). Две години по-късно известният полски писател, генерал и политик Михаил Чайка-Чайковски издава роман със същото заглавие. И двамата черпят сведения и впечатления от устни разкази, отнасящи се към кърджалиите, а вероятно и за участието на Индже във "Филики Етерия" (гръцката "Заверба") и събитията в Молдова и Влахия през 1821 г.

Това, което се знае със сигурност, е, че след 1806 г. българският войвода емигрира на север от Дунав. В молдавската столица Яш той постъпва на служба в княжеския двор, като се издига до гвардейски командир. Освен това Стоян - Индже се жени и има син. Впрочем оказано доверие към бившия кърджалия поне отчасти потвърждава славата му на войвода и поборник против турците от предходните години.

По време на бурните събития, свързани с "Филики Етерия" на гръцкия национален водач Александър Ипсиланти и въстанието на Тудор Владимиреску, Индже премества семейството си в Русия (в Бесарабия), а той самият се включва в революционната армия. Целта е етеристите да преминат през Дунав в България, да

вдигнат на оръжие християнското население на Балканите, на първо място българите, и да подкрепят въстанието в Гърция. Поради отрицателната позиция на Русия и конфликта между Ипсиланти и Владимиреску, след нахлуването на турски войски в дунавските княжества планът пропада. Голяма част от разбитите етеристи се спасяват в Русия и Трансилвания.

Отиването на Индже на север от Дунав без съмнение е във връзка с Руско-турската война от 1806-1812 г., когато десетки хиляди българи емигрират в Молдова и Руската империя. Според някои от биографите на Индже той е участвал във формираната по време на войната българска "земска войска", за което обаче няма доказателства. Възможно е Индже и хората му да са напуснали българските земи заедно с преселващи се към Влашко, Молдова и Руската империя групи население в хода на Руско-турската война.

"Капитан Индже" загива в битката при Скулен на 17/29 юни 1821 г. В тази битка около 400-500 от най-непримиримите етеристи, водени от Атанасиос Карпенисиотис (славен в Гърция като герой на освободителната борба), загиват в сражение на десния бряг на Прут. Стоян - Индже загива геройски в ръкопашна схватка с турците заедно с Кара Колю и редица прославени гръцки въстаници.

Очевидно е, че животът на Индже, белязан от толкова много неясноти и митове, се нуждае от още по-прецизно проучване. Няма съмнение обаче, че в негово лице срещаме един от най-забележителните българи в края на XVIII и началото на XIX в., чиито дела са възпети от народния гений, от чиято съдба са се интересували велики българи като Раковски...

*Наистина възможно най-високата оценка за легендарния войвода е дадена в народната песен! Можем ли да оспорваме онези думи, които ни разтърсват всеки път, когато ги чуем:*

*"Заплакала ми ѝ гората, / гората и планината, / и на гората листето... / - Де го е Индже да гоиде, / от робство да ни отърве!"*



# Моят град

## СОФИЯ

### Докоснете се до културата на Древен Египет



**Ж**ителите и гостите на столицата имат възможност да видят творби от световното културно наследство. Това заяви кметът на града Йорданка Фандъкова при откриването на из-

ложбата "Среща с египетски жрец". Временната експозиция е изложена в Музея за история на София и включва над 20 археологически находки. Те са свързани с историята на жреческата инс-

титутция в Древен Египет от първото хилядолетие преди Христа. Основен експонат е статуята на високопоставен сановник от 26-ата египетска династия (664-525 г. пр. Хр.), наречен Нахтхорхеб. Тя е изработена от гранит, тежи над 700 кг и е висока близо 1,50 м. Сред останалите експонати са статуя на царския писар Ха, кутия с изображение на писар от харема в молитва пред бог Тот, оброчна стела на царския писар Неферхотеп, разнообразие от корони и др. Изложбата се реализира благодарение на съвместната работа между Столичната община, Посолството на Франция и Френския институт у нас, както и на културните министерства на двете страни. Изложбата "Среща с египетски жрец" може да бъде видяна до 12 септември т. г.



## БЛАГОЕВГРАД

### Хиляди малчугани посетиха „Детски музей на колела“

**В** Благоевград за първи път гостува "Детски музей на колела". Хиляди малчугани заедно със своите родители станаха част от историята на световното изкуство. Проектът е съвместна инициатива на Societe Generale Експресбанк и фондация "Измарт" и е поредна стъпка в политиката на Община Благоевград да съчетава образованието на децата със занимателни и интересни игри и забавления. Аниматори в осем шатри, разположени в градинката на

площад "Македония", разказваха за занимателно за отделните периоди от световното изкуство. Малчуганите се запознаха с големите имена и произведения през Праистория, Древен Египет, Древна Гърция, Средновековие, Ренесанс, импресионизъм, кубизъм и попарт. Деца и родители също създаваха шедеври под напътствията на студенти и дипломанти на Националната художествена академия и служители доброволци от Societe Generale Експресбанк.

## СТАРА ЗАГОРА

### Спорт за всички през август

Община Стара Загора започва лятна кампания под наслов "Спорт за всички". В нея могат да се включат всички желаещи без ограничение на възрастта. Инструктори по тае-бо ще провеждат всяка събота от 7:00 до 9:00 ч. комплексни физически занимания, съпроводени с подходяща музика, на откритото пространство до

фитнес площадката в парк "М. М. Кусев". Желаящите да участват в тях е препоръчително да бъдат с подходящо облекло за спортни занимания. Кампанията започна на 1 август и ще продължи до края на месеца. При голям интерес организаторите предвиждат възможност за провеждане на занимания и в неделните дни.



## БУРГАС

### „Меден рудник“ вече има нов пазар

Новият общински пазар в комплекс "Меден рудник" вече работи активно, съобщава сайтът на Община Бургас. Тържището се намира до блок № 101 - първата спирка на маршрутите. Изграден е удобен плочник, а неугледните стъл-

бове са боядисани. Така достъпът за клиенти, както и зареждането на стоки става лесно и удобно. Новият пазар променя изцяло облика на района. Доскоро там имаше няколко стари бетонови и метални павилиони, в които търгов-

ците продаваха стоката си при лоши условия. Тържището разполага с 13 обекта. 5 от тях са предназначени за услуги, а 8 - за продажба на плодове и зеленчуци. Интересът към пазарните помещения е голям и всички вече са наети.

## ВАРНА

### Откриват офис за насърчаване на бизнеса

**В** арна ще бъде първият град в страната, в който ще бъде разкрито регионално представителство на Агенцията за насърчаване на малките и средните предприятия. Това стана ясно по време на среща на кмета Иван Портних с изпълнителния директор на агенцията Мариета Захаријева. Целта е експерти директно да консултират предприемачите по въпроси, които ги интересуват. Представители на агенцията ще информират фирмите за проявите, които отговарят на техните нужди, и при желание ще ги за-

писва за участие. По този начин ще може по-добре да бъде формирана структурата на активните предприятия, което пък ще даде възможност за стимулиране на конкретни инвестиции и развитие на кадрите според желанията на предприемачите. В центъра ще бъдат давани индивидуални консултации - на място и онлайн. Инициативата ще обхване 7

града от страната и се подкрепя от министъра на икономиката Божидар Лукарски и евродепутата Ева Паунова. "Уверен съм, че по-бързо ще бъде получена информация за възможностите за работа по европейските фондове на пример ще бъде полезна за местния бизнес и за стимулиране на конкретни инвестиции", заяви кметът на морската столица Иван Портних.

## ПЛОВДИВ

### Общината осигурява безплатен топъл обяд за 80 нуждаещи се

От 20 юли в Община Пловдив стартира социален проект за подпомагане на нуждаещите се лица. До 30 септември т. г. 80 души от града ще получават безплатен топъл обяд. В проекта са включени хора на месечно подпомагане, с по-нисък от минималния доход, неосигурени, самотно живеещи лица с деца, подпомагани по Закона за семейни помощи за деца. Те са подбрани по списъци, предоставени от Дирекция "Социално подпомагане" - Пловдив. Храната се приготвя и предоставя от Домашен социален патронаж.



Инициативата се финансира от Фонд за европейско подпомагане на най-нуждаещите се лица по Оперативна програма за храна и/или основно материално подпомагане. Осигуреното финансиране е в размер на 12 558 лв. Реализацията на този

проект е част от целенасочената социална политика, която Община Пловдив развива в подкрепа на хората, живеещи в материално лишение и в риск от социална изолация.



# ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

4 - 31 АВГУСТ 2015

## За ползата от пробиотиците

Напоследък все по-често се говори за пробиотиците и тяхната незаменима роля за доброто състояние на човешкия организъм. Какво обаче представляват тези живи микроорганизми и как се приемат ще научите

на стр. 22

## Напълно компрометирана Е-мата

Отдавна се знае, че съществуват добавки в хранителните продукти, които определено носят риск за здравето ни. Но има и такива, които се приемат за безобидни. Точно тази теза разби екипът на доц. Георги Милошев. Подробности

на стр. 23

## Каква е безопасната „доза“ слънце

В разгара на лятото се разгорещават и споровете „за“ и „против“ слънцето. Според специалистите и тук най-важна е мярката. Каква е тя ще прочетете

на стр. 26

## Пъпешът - здраве от бостана



Със своя уникален състав и невероятни освежаващи свойства пъпешът определено е един от най-полезните плодове, на който задължително трябва да се насладим в жарките дни на лятото. Защо не бива да го пренебрегваме вижте

на стр. 27

## БГФарма Е ЗА ОПТИМИЗАЦИЯ НА ОБЩЕСТВЕНИТЕ РАЗХОДИ ЗА ЛЕКАРСТВА

Членовите на Българската генерична фармацевтична асоциация подкрепят предложените промени в Наредба номер 10, която определя условията и реда за заплащане на лекарствените продукти в хуманната медицина. Според БГФарма проектът за изменението на наредбата трябва да се

приеме и обнародва в съкратени срокове, защото има потенциала бързо и ефективно да изпълни целите на "пакта за стабилност" в достъпа на пациентите до лекарства, без допълнителни промени в българското законодателство. Целта на предложените промени е да се въведе така необходимата предвидимост на

разходите за лекарства и да се постигне финансова устойчивост на НЗОК в държавата, където по данни на Световната банка пациентите доплащат с пари от джоба си почти 50% от стойността на необходимите им лекарства.

"Готови сме да продължим да работим за решаване на приоритетните въпроси на ле-

карствената политика в рационален план, защото сме убедени, че именно генеричните производители и прогенеричната политика са ключовите фактори за постигане на стабилност и устойчиво развитие на здравните системи в Европа и по света", заявяват от БГФарма.

В. "Животът днес" припомня, че промените

в Наредба 10 предвиждат фирмите, които предоставят лекарства без аналог и без конкуренция на пазара, при сключването на договор с НЗОК да правят задължителна отстъпка в цената. Точно такива препарати в момента са с най-високите цени и са основна причина за преразхода за лекарства в бюджета на НЗОК.

## БЯГАНЕТО ПОМАГА ПРИ ДЕПРЕСИЯ



раждат нови клетки и се повишава неговата активност. Като обобщаването на първо място засяга тези области на мозъка, които отго-

варят за паметта - както краткотрайната, така и дълготрайната.

Хората, занимаващи се с такива физически упражнения, решават

математически, а и житейски задачи много по-бързо и лесно от тези, които предпочитат заседяването пред телевизора.

Хранителна добавка

### ФрутиЛакс®

Лаксативен сироп с екстракт от смокиня и слива

**Подпомага храносмилането при деца и възрастни**

**Подходящ за бременни и диабетици**

**ЕСOPHARM**

Екофарм ЕООД, бул. "Черни връх" №14, бл. 3, 1421 София, България  
Тел: 02/ 963 15 96, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 61

### МЕДИЦИНСКИ ЦЕНТЪР „МЛАДОСТ - МЕД - 1“ КАБИНЕТ „МЕЖДУНАРОДНА ОНКОЛОГИЧНА ДИАГНОСТИКА И ЛЕЧЕНИЕ“ - ВТОРО МНЕНИЕ

Проф. д-р Григор Велев  
и доц. д-р Маргарита Каменова - **онкопатолози**  
Проф. д-р Жан-Ив Дуяр, Франция,  
и д-р Красимир Орешков - **химиотерапевти**  
Проф. д-р Морк Андре Майе, Франция -  
**лъчетерапевт**

Всеки петък от 14:00 до 16:00 часа  
София, ж.к. "Младост" 1, бл.54А, вх.2  
За контакти: 02/976 09 00, 0888 966 924,  
e-mail: [mcmed1@abv.bg](mailto:mcmed1@abv.bg)

Повече информация може да откриете на страницата ни в







# МОЗЪЧНОТО СЪТРЕСЕНИЕ МОЖЕ ДА ИМА И ПО-КЪСНИ ПОСЛЕДИЦИ

● С д-р Диана Цакова, невролог във ВМА, разговаря Галина Спасова

**Д-р Цакова, какво представляват органичните и функционалните неврологични проблеми и как се диагностицират?**

- При органичните има структурни промени в главния или в гръбначния мозък, които могат да са с различни прояви. Най-общо казано, това са съдови процеси в главния мозък, възпалителни, туморни. Що се отнася до гръбначния мозък, най-често става въпрос за дегенеративни процеси, износване на дисковете, ошипявания. Тези заболявания обаче могат да протичат с едни и същи субективни оплаквания. Примерно ако е нарушена концентрацията, паметта, изпълнението на рутинни задачи - това може да са прояви на органични заболявания като нарушение в мозъчното кръвоснабдяване, инсулти. Такива оплаквания обаче може да са резултат и от функционалните нарушения на нервната система.

неративни процеси, износване на дисковете, ошипявания. Тези заболявания обаче могат да протичат с едни и същи субективни оплаквания. Примерно ако е нарушена концентрацията, паметта, изпълнението на рутинни задачи - това може да са прояви на органични заболявания като нарушение в мозъчното кръвоснабдяване, инсулти. Такива оплаквания обаче може да са резултат и от функционалните нарушения на нервната система.

тема. Тоест състоянието да е породено от свръхнатоварване, стрес, напрежение.

**- Колко често докладвате двата типа смущения?**

- С точно тези симптоми, за които говорим, при нас са около една трета от пациентите. Въпросът е, че и възрастовият диапазон е доста широк - възрастни, с хронични заболявания - диабет, дислипидемия, артериална хипертония, но и много млади хора, които се притесняват, че затрудненията в концентрацията им пречат да работят пълноценно. Оплакванията могат да са с различно дълъг период на изява и това за нас е много важно в прецен-

ката на избора на медикаменти. Ако е остро състояние, поведението е едно, ако обаче са продължителни симптомите, те изискват и по-дълъг курс на лечение. Колкото по-рано дойде пациентът, толкова е по-добре, защото може би ще имаме и шанса по-бързо да получим подобрене в оплакванията и това не е маловажно. В зависимост от оплакванията водим структурирано интервю, извличаме от пациента допълнителна информация, защото болният може да смята, че едни неща са важни, а пък за невролога са показателни други.

**- Какво пациентите обикновено пропускат като възможна причина?**

- Примерно аз работя напоследък по един много важен проблем - черепно-мозъчните травми и по-специално мозъчното сътресение. Има огромно количество хора, които са претърпели лека черепно-мозъчна травма, прибитова или трудова злополука, транспортно произшествие, спортни травми, по време на почивка... На скенер или ядрено-магнитен резонанс не виждаме нищо. Обаче веднага след

травмата или на по-късен етап се появява забавено мислене, световъртежи, общо нарушена концентрация, паметови проблеми. И това нещо за мен е много важно, защото се случва твърде често. И такава състояние е добре да бъде установено от невролога, да се направи връзка с травмата. Така че, след като се ориентираме допълнително за съпътстващи заболявания, провеждаме доста подробен неврологичен статус, понеже дори най-малкото отклонение при неврологичния преглед може да бъде полезно и да ни даде насока. В зависимост от оплакванията пускаме уточняващи изследвания. Въпросът е, че когато назначаваме медикамент, само рецептата никога не е достатъчна, за да можем да получим добро въздействие.

**- Как постъпвате?**

- Обикновено това е стандартен подход на нашата Клиника по неврология, даваме препоръки за общия режим - за начина на работа, за умствените и физическите натоварвания, за двигателна активност, за режима на сън. Опитваме се да мотивираме пациента да про-

мени и начина си на живот, което за мен е много по-важно. Дългите часове пред компютрите означават фиксирано положение на главата и шията, оттук е главоболието, затруднението в концентрацията. Тази свръхнатовареност е в почти всички професии. От тази гледна точка се избира медикамент или комбинация от медикаменти, които биха могли да бъдат полезни на пациента. Моята препоръка е два до три месеца да се направи курс фоновата терапия, която да подпомогне мозъчните функции. Препарати като "Мемостор" са изключително полезни. Защото е комбиниран медикамент, петте му съставки са така подбрани, че всяка подпомага мозъчната дейност. Невровитамины, аминокиселини, желязо - в комбинация те допринасят да се подобри мозъчното кръвообращение, да се увеличи снабдяването с кислород, осигуряват енергийно гориво за нервната клетка. Така че препоръчвам "Мемостор" при пациенти и с функционални, и с органични нарушения. Това е точно медикамент за фоновото лечение и колкото по-дълго се прилага, толкова ефектът е по-пълноценен и по-траен.

Хранителна добавка

## За допълнителна памет - Memostore

...Когато мислите идват по-бавно, паметта е неуслужлива, а концентрацията - недостатъчна...

Съдържа ефективна комбинация от ключови компоненти, които подпомагат функционирането на мозъка и забавят процесите на стареене

**ESOPHARM**

1421 София, България, бул. Черни Врх №14, бл. 3, Тел. 02/ 963 15 96, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 61

## 10 ГОДИНИ - ДЕН НА СПАСЕНИЕТО

На 15 август 1963 г. 26-годишният лекар на с. Стрелец, Великотърновско, д-р Стефан Черкезов се връща от служебна командировка в Горна Оряховица с автобус. На излизане от града той се сблъсква с камион и избухва в пламъци. Без колебание д-р Черкезов изважда от тях 47 души и единствен почива от тежките си изгаряния.

Главният редактор на в. "Български лекар" д-р Тотко Найденов издирва още над 130 лекари (от тях 51 хирурзи, 20 от които - от "Пирогов") и медицински сестри, починали по време на работа и при спасяване на свои пациенти, от заразяване от техните болести или при катастрофи с линейки. През 2005 г. той създава и Деня на спасението (с подкрепата на МЗ, БЛС, БЧК, синдикатите, ВМА), който се отбелязва на датата на подвига на д-р Черкезов - 15 август, с едноминутно мълчание точно в 12 ч. пред Паметника на медицинските чинове, загинали във войните (в градинката пред ВМА). С Решение

1039/20 декември 2012 г. Министерският съвет официализира 15 август като ден за оказване на почит към нашите сънародници, загинали при спасяване на хора - Ден на спасението, чрез който България стана единствената страна в ЕС, а вероятно и в света, с подобно почитане.

Не само лекари и медицински сестри са починали по този героичен начин. Известни са и минен спасител (Илия Щинков от Мадан), матрос (Димитър Димитров, спасил кораб с 57-членен екипаж от избухване), полицай (полк. Вълко Вълков от Видин, загинал след намушкване с нож от бандити, нападнали младеж), граждани (футболистът Юлиан Манздалов от Свищов, спасил няколко дечица от река Лим и удавил се от преумора и премръзване) и много други.

Тъй като тази година 15 август е в събота, ритуалът с едноминутното мълчание в 12 ч. е изтеглен за 14 август, петък.

Инициативният комитет кани столичани да присъстват на него.



# ЛАБОРАТОРНИТЕ ИЗСЛЕДВАНИЯ НЕ ПОСТАВЯТ ДИАГНОЗАТА

**Доц. Ковачева, какво Ви свързва с ендокринологията?**

- Първоначално се насочих към тази специалност съвсем случайно. Когато аз учех медицина, нямаше толкова много информация - нито интернет, нито нормален достъп до чуждестранни учебници. Освен това през 80-те медицината у нас сякаш беше застинала - едни и същи постановки се учеха в академията и след това се прилагаха цели десетилетия в практиката. А учебниците бяха написани години преди да попаднат в нашите ръце. Днес младите колеги имат достъп до цялата световна научна литература, учебниците се актуализират почти всяка година... Така че аз нямам ясна представа за специалността ендокринологията. По онова време много харесвах патоморфологията. Но ние трябваше да отидем на работа по разпределение, и то задължително в провинцията.

**- Но Вие сте били първа по успех във випуска си, това не Ви ли донесе някакво предимство?**

- Единствено, че имах възможност първа да избирам някоя от свободните позиции в провинцията. Но до мен достигна информация, че мога да се явя на конкурс за аспирантура в София в Института по ендокринология, който се намирал зад Министерството на земеделието. Положих три изпита и спечелих аспирантурата. Беше по нуклеарна медицина. Трябваше да работя в лабораторията по скintiграфия. Оказа се обаче, че научният ръководител се е пенсиониран и тогава директорката проф. Бозаджиева ми смени темата с ехография. Всъщност тогава въведохме ехографията в ендокринологията. Този метод беше вече навлязъл в гастроентерологията и в акушерството и гинекологията.

**- А какви бяха по това време изследванията в ендокринологията?**

- Клиничен преглед, палпация на щитовидната жлеза и скintiграфия... Нямаше изследване на хормони, нямаше ехография, нито биопсия. А днес без тези ме-

● **С доц. Русанка Ковачева разговаря Петър Галев**



тоди изобщо не можем да си представим работата си! Всъщност аз попаднах на подходящото място в подходящото време и така се получи, че въведох ехографския метод за изследване на щитовидната жлеза. По тази тема е и дисертацията ми. Описала съм стотици пациенти, при които съм поставила ехографска диагноза и след това тя е била потвърдена по време на операция и хистологично. След 1985 г. сякаш се отприщи един бент в нашата специалност. Навлезе рутинното изследване на хормоните, станаха известни механизмите на тяхното действие на различни нива, въведоха се синтетични хормони за заместващо лечение. Преди това например при хипофункция на щитовидната жлеза прилагаме препарат от изсушени щитовидни жлези на едър рогат добитък. Едва през 90-те години навлезе левотироксинът като синтетично лекарство. По това време и скintiграфията отстъпи водещото си място на ехографията.

**- В началото сте поставяли диагнозата основно по клиничната картина, по оплакванията на пациента и промените в други органи...**

- Интересното при нас е, че ендокринното заболяване се изписва по цялото тяло на пациента. Ние сме се учили да можем да "четем" по външния му вид - косата, лицето, състоянието на кожата, окосмяването, разпределението на

мастната тъкан, пропорции на тялото и др., така че още с клиничния преглед да се насочим към съответния проблем.

**- С днешна дата апаратурата и лабораторните изследвания могат ли да заменят този тип познание на лекаря и класическия преглед?**

- Категорично не! Които смята така, е в дълбока заблуда. Не е професионално по лабораторни резултати да се поставя диагноза. При нас е много важно логичното и асоциативното мислене и най-вече клиничният опит! Едно е да си чел, дори и много, за даден проблем, друго е да го разпознаеш в реалния пациент, да се сблъскаш с цялото многообразие на симптоматиката. Учудвам се например на някои колеги - общопрактикуващи лекари, как на базата на изследване на един-два хормона директно назначават терапия. Но до някаква степен това им е разрешено от действащата здравна система. А едни лабораторни резултати, тълкувани извън контекста на заболяването и/или проведаното лечение, могат доста да подвеждат; дори неправилно назначени изследвания също могат да объркат лекаря. Затова е по-добре пациентът да се консултира със специалист. В медицината лекарят няма как да бъде заменен от апарати, лаборатория, технологии. Водещи си остават познанието и клиничният опит на медика. Един студент може

да е прочел нещо ново преди мен, но той още не знае как да го приложи, не го е видял в практиката. Лекарят не е само обучение по медицина, най-ценното е дългогодишната практика. Разбира се, ако нямаш интерес и вътрешни мотиви за развитие, усъвършенстване, дългата практика може да бъде просто трудов стаж...

**- Одобрявате ли все по-задълбочаващата се диференциация в рамките на самата специалност ендокринология?**

- Един ендокринолог трябва категорично да има базовата подготовка върху цялата специалност, защото връзките между функцията и уврежданията на жлезите с вътрешна секреция са многобройни и сложни. А когато вече се достигне до фината диагностика, пациентът трябва да се насочи към тесния специалист в конкретната област. Всяка година навлизат страшно много новост в диагностиката и лечението, няма как всеки лекар да знае всичко. Затова трябва да бъдат диференцирани критериите и правата за изписване на лечение. Не може високо специализирани лекарства да се прилагат без консултация от специалист.

**- Ако се върнем към бурното развитие на ендокринологията през 80-те и 90-те години на XX в., какво Ви даде специализацията**

Доц. д-р Русанка Ковачева е завършила Медицинската академия в София с отличен успех. След конкурс започва работа в Института по ендокринология. Специализира една година в Университетската болница Pitie-Salpetriere, Париж. За първи път въвежда в България ехографското изследване на щитовидната жлеза като основен диагностичен метод в тиреоидната патология, приложението на тънкоиглената биопсия под ехографски контрол на възли в щитовидната жлеза и на паращитовидни жлези, склерозирани на паращитовидни аденоми с абсолютен алкохол, неоперативно лечение (термоаблация) на паращитовидни аденоми с ултразвук (високоинтензивен фокусиран ултразвук, HIFU) от 2008 г. Работи активно в областта на ранна диагноза, лечение и проследяване на пациенти със заболявания на щитовидната жлеза, диагноза, лечение и проследяване на пациенти с метаболитни нарушения, диагностика и лечение на заболяванията на паращитовидните жлези, диагностика и лечение на постменопаузалната остеопороза.

**във Франция?**

- Винаги ми е било интересно да се занимавам с дейности, изискващи сръчност и прецизност. След въвеждането на ехографските изследвания отидох на специализация в най-голямата парижка болница "Питие Салпетриер". Там се обучих на тънкоиглена биопсия под ехографски контрол. По това време у нас само епизодично се правеха тънкоиглени биопсии на щитовидната жлеза и на някои други органи от д-р Малинова, която работеше в Правителствена болница. Тя беше специализирала в Норвегия, където методът е въведен за първи път. Но във Франция бяха несравнимо по-напред от нас, работеха по съвсем различна концепция. В България се налягаше на оперативното лечение като профилактика на карцинома на щитовидната жлеза. А във Франция имаха съвсем друго поведение - проследяване, биопсия, последващ контрол. Не бързаха да оперират. При проучванията, в които там участвах, се оказа, че карциномите съвсем не са толкова чести при установени възли на щитовидната жлеза. Целта е операции да се правят при цитологични данни за злокачественост, а не просто при всеки възел. Когато се завърнах в България, започнах да работя срещу концепцията "възел е равно на операция". Но доста време мина, дока-

то преборим шаблона.

**- Явно не е случайно, че сега отново въвеждате у нас ехографски метод, но този път за лечение...**

- Това е нещо съвсем ново, става въпрос за прилагането на високоинтензивен фокусиран ултразвук с цел неоперативно лечение на доброкачествени възли на щитовидната и на млечната жлеза. Методът спада към така наречените термоаблации и се извършва под ехографски контрол. Но съществена разлика с всички други видове термоаблация - лазерна, високофреквентна, микровълнова, е, че при фокусиран ултразвук няма нужда от въвеждане на сонда във възела, за да се осъществи топлинното въздействие. Чрез един трансдюсер се наблюдава възелът, а чрез друг върху него се фокусира ултразвукова енергия, която в крайна сметка води до коагулация на тъканите. Този "терапевтичен" ултразвук прониква във възлите през кожата, без да се нарушава целостта ѝ. При всички останали методи има елемент на инвазивност - проникване с една или повече сонди през кожата във възела, подлежащ на лечение. Този метод е приложим при доброкачествени възли, разположени на малка дълбочина. Постига се намаляване на размерите и възможността на възела да нараства. А това никак не е малко!

Кога и как доц. Ковачева прилага фокусиран ултразвук вижте в интернет на [www.jivotatdnes.bg](http://www.jivotatdnes.bg)



Новаторски за България подход спаси 55-годишна жена с обилно кървене, а идеята за интервенцията е на д-р Красимира Жекова, началник на родилното отделение в УМБАЛ "Света Анна". Това става ясно от профила на лекарката в CredoWeb.

**Н**аскоро в АГ клиниката постъпва по спешност жена с миома, на която само 10 дни по-рано е поставен стент след остър миокарден инфаркт.

При прегледа д-р Жекова установила, че миомата на матката е с големина 7x7 см. Обикновено в такива случаи се пристъпва незабавно към операция. В случая обаче това е особено рисковано, понеже пациентката приема антикоагуланти - медикаменти за разреждане на кръвта след прекарания инфаркт. Спешна хистеректомия (операция за отстраняване на матката - бел. ред.) можела да доведе до неконтролируемо кървене и риск за живота на жената.

На разширен консилиум е взето решение

# ЕМБОЛИЗАЦИЯ СПАСИ ЖЕНА С МИОМА, ПРЕКАРАЛА НАСКОРО ИНФАРКТ



да се извърши емболизация на двете маточни артерии инвазивно. Емболизацията е сравнително нов метод за лечение на тумори чрез запушване на кръвоснабдяващия ги съд.

Манипулацията е извършена от д-р Нисар Рифаи от Клиниката по кардиология и така кръвоизливът е спрял. Възстановяването на жената върви успешно, освен това раз-

мерите на миомата досега са намалели два пъти и половина.

"Моя беше само идеята за тази интервенция, която се прави по света. Още е рано да се каже дали жената ще бъде дефинитивно излекувана. Целта беше да отсрочим хирургичната хемостаза до момент, когато кардиолозите преценят, че е възможно да се прави операция. По принцип ем-

болизацията може да се направи повторно. Възможно е да се развият колатерали - допълнителни съдове, които хранят матка и яйчници, на мястото на емболизираните артерии. Не става дума така да се лекуват миоми. Въпросът беше как с най-безопасни средства на момента да се спре кървенето", коментира д-р Жекова.

Родилното отделение на Клиниката по акушерство и гинекология в УМБАЛ "Света Анна" е едно от най-желаните места за бъдещите майки, където бебетата им да се появят на бял свят. То е единственото на територията на София, където по всяко време на денонощието могат да бъдат приети всички видове тежки усложнения на бременността, посочва д-р Жекова. Има осигурен денонощен дежурен екип от акушер-гинеколози, анестезиолози, хирурзи и кардиолози, което гарантира адекватни действия в случай на спешност и по-

тежки случаи на патологична бременност. Осигурено е 24-часово дежурство на неонатолог. Годишно тук се раждат около 1000 бебета. За пациентките се грижат общо осем лекари, всеки от които с над 10 г. трудов стаж след придобиване на специалност. Клиниката по акушерство и гинекология е най-доброто място за обслужване на бременни и родилки с придружаващи заболявания, защото тук се прилага съвременният

интердисциплинарен подход.

Родилното отделение има ден на отворените врати - всяка сряда от 12:30 часа. Тогава бъдещите родители могат да разгледат отделението и да се информират за условията за постъпване.

**Потърсете профила на д-р Красимира Жекова и на родилното отделение в УМБАЛ "Св. Анна" на credoweb.bg**

## ВЪВ ВАРНА ИЗСЛЕДВАТ ТЪНКИТЕ ЧЕРВА ПО НОВ МЕТОД С КАПСУЛА

Иновативно изследване на тънките черва с капсула започва да се прилага в Сити Клиник Брегалница във Варна от началото на 2015 г., става ясно от профила на лечебното заведение в CredoWeb.

"Това е единственият метод, който позволява изследване на тънките черва неоперативно. Той позволява пациентът да продължава рутинните си занимания, без да постъпва в болница", обясни д-р Венелина Милева, управител на медицинския център.

Капсулата е снабдена с батерия и осветително тяло и по време на преминаването си през гастроинтестиналния тракт заснема близо 50 000 образа. Те се записват от малко устройство, което се носи като чантичка на кръста едно денонощие. След това образите се анализират от специалистите.

Освен капсулна ендоскопия екипът на Сити Клиник - Варна, започва годината с четири ехографа от ново по-

коление, сред които и 4D. И през 2015 г. центърът продължава да работи с джипита за профилактика на рака на млечната жлеза, като се осигурява безплатен транспорт за пациенти от региона за ранно откриване на това най-често раково заболяване при жените. Философията на болницата е да поддържа добра обратна връзка с насочващите лекари. Целта е да се гарантира участието в лечебния процес на всички - пациент, насочващ лекар и болница, в името на по-добър резултат.

Наред с това специалистите от лечебното заведение залагат на интердисциплинарен подход при решаване на клинични случаи, които касаят повече от една специалност. Работят както с НЗОК, така и с фондове за доброволно здравно осигуряване.

**Потърсете профила на Сити Клиник Брегалница на credoweb.bg**

### VAGILACT NTC

10 ВАГИНАЛНИ ТАБЛЕТКИ

Комфорт във всяка възраст

Всяка вагинална таблетка съдържа:

- Стандартизиран екстракт от соя /фитоестрогени/ 18 мг.
- Lactobacillus acidophilus 500 милиона CFU
- Млечна киселина (60%) 15 мг.

ESOPHARM

Екофарм ЕООД, бул. "Черни връх" №14, бл. 3, 1421 София, България  
Тел. 02/ 963 15 96, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 61



Клиниката по диabetология в Университетската специализирана болница по ендокринология "Проф. Иван Пенчев" към Медицинския университет - София, е новият член на професионалната мрежа за здраве и здравеопазване CredoWeb.

Клиниката е единственото лечебно заведение, специализирано за захарен диабет в страната. Предлага високопрофесионална помощ на пациенти в различен стадий за заболяването, включително с хронични и остри усложнения, както и на болни, които имат нужда от спешна помощ. Ежегодно през здравното заведение преминават над 1500 пациенти със захарен диабет от цялата страна. Изследват се и хора с хипогликемия, с органичен или функционален хиперинсулизъм. За постъпване е нужно направление в клинична пътека "Декомпенсиран захарен диабет".

В клиниката работят специалисти с доказан авторитет и професионализъм. Много от лекарите, както и медицински

## КЛИНИКАТА ПО ДИАБЕТОЛОГИЯ В УНИВЕРСИТЕТСКАТА БОЛНИЦА ПО ЕНДОКРИНОЛОГИЯ ВЕЧЕ В CREDOWEB

сестри, са специализирали във водещи европейски центрове по проблемите на захарния диабет и обучението на пациенти.

През 1994 г. в клиниката е създаден център за обучение на пациенти със захарен диабет. Той е първият в страната, изграден според програмите на Световната здравна организация и на Центъра на Световната здравна организация за обучение в Университетската болница в Женева.

"Изключително голямо постижение беше въвеждането на българската програма за обучение на пациенти, разработена именно в нашия център", заяви проф. Цветалина Танкова, началник на клиниката. За няколко години в страната са създадени 56 подобни центъра. Клиниката по диabetология има уникални програми за групово обучение на пациенти с диабет, програми за индивидуално обучение, както и за реобучение, т.е. за проследяване на пациентите, които вече



Проф. Цветалина Танкова, началник на клиниката

са преминали обучение във времето. Веднъж седмично се провежда обучение и от диетолог по проблемите на хранителния режим при захарен диабет.

Уникален за клиниката е Центърът за диабетно стъпало, в който се извършват профилактика, лечение и обучение на пациенти със засегнати от диабета долни крайници. В него се спазват члените медицински практики на Великобритания, Швейцария и Германия.

безплатни за нуждаещите се от оценка на риска от захарен диабет.

"Благодарение на средствата, спечелени по множество европейски и национални проекти, имаме възможност да провеждаме тези изследвания напълно безвъзмездно. За 10 г. вече са минали 4200 души с повишен риск от захарен диабет, на които е направена оценка както на глюкозния толеранс, така и на цялостния сърдечносъдов риск", каза проф. Танкова.

Представител на Клиниката по диabetология участва и в разработването на Европейски препоръки за превенция на захарен диабет.

В Клиниката по диabetология има кабинет за автономна диабетна невропатия, в който се работи с модерна апаратура от САЩ по системата Ansar (Autonomic Nervous System Physiology). С нея се прави оценка на състоянието на автономната нервна система както на хора с диабет, така и на хора с предиабет. Клиниката предлага възмож-

ност и за доста други високоспециализирани дейности и терапевтични подходи. В нея се провежда продължително мониториране на нивото на кръвната захар 24 часа в денонощието в продължение на 7 дни със специален сензор, което позволява по-точна оценка на гликемичния контрол на пациентите.

Има възможност за неинвазивно изследване на крайни продукти на гликирането. Това е метод, чрез който може да се направи оценка на въглехидратния толеранс за период от 1 г. назад, при това неинвазивно, което е сериозно предимство.

В клиниката се провежда и анализ на телесния състав с професионален анализатор - Inbody720, 24-часово холтер мониториране на артериалното налягане, съдово изследване на състоянието с доплер. Провежда се и лечение с инсулинови помпи, което е едно съвременно модерно лечение.

Само за 5 дни (от 25 до 29 юли) екипът на CredoWeb даде сериозен принос за укрепването на нацията с две важни събития - сватба и бебе. Слава богу, това са отделни сюжетни линии, но и двете са толкова цветни, че си струва да ги споделим.



Георги и красивата Мария разрязват с общи усилия сватбената торта

След дълъг ергенски стаж журналистът Георги Георгиев каза "да" на любимата си Мария. Вричането във вечна любов и вяност не беше от обичайните - младият съпруг разчупи традицията и доброволно прие фами-

## СВАТБА И БЕБЕ ЗА 5 ДНИ В CREDOWEB

лията на благоверната си. Не тя, а той по собствена инициатива прибави с тире нейното име към своето и украси собствената си фамилия със звучното Бираджиев. Така младото семейство вече официално се представя пред обществото като Бираджиеви.

Версиите за ексцентричното решение:

- Жоро е толкова влюбен, че е обезумял
- Булката е от стар софийски род, близък до фамилията Прошек - основатели на бирената фабрика в центъра на София, т.е. Жоро се наляга на новата рода
- Искане да разнообрази името си, което е често срещаното Георги Георгиев
- Бирата е любимото му питие и не може да пропусне тази възможност на съдбата да узакони увлечението си

Всеки сам може да избере обяснението за себе си. Въпросът е, че момчето за отрицателно време доказа, че това не е само филмов сюжет, а реална законова възможност, от която всеки мъж по вътрешно убеждение може да се възползва.

28-годишната икономистка Мария беше прекрасна булка, която елегантно комбинира царствената си рокля

с цвят шампанско с кецове с тюл, за да се впише в рокерско-бунтарския стил на събитието. Младоженците се венчаха в храма "Св. Георги" и вдигнаха луд купон в модния столичен ресторант "Corso". За да затвърди впечатлението, че традициите не са това, което бяха, Жоро брендира брилянтната в музикално отношение сватба с няколко свои неповторими изпълнения на български хора.

Първородният син на отговорната редакторка на CredoWeb Илияна Ангелова пък се сдоба с дъщеричка. Това е евфемистичната формулировка на събитието, което в прав текст звучи: "Нашата Илияна стана баба". Всички, които я познават, ще се съгласят, че "баба" е последната квалификация, която

може да й се даде - тя е красива и свежа, а ЕГН-то ѝ по днешните стандарти е по-скоро като на закъсняла първескиня. Бебето носи красивото име Виктория и се появи на бял свят с перфектните размери 51 см,



Въпреки че се казва Виктория, доброжелатели вече твърдят, че бебето прилича на Илияна

3,2 кг в столичната болница "Св. Анна". Астрологичната справка показва, че зодията е правилната - Лъв, което обещава блестящо и забелязващо се присъствие. Илияна ще я разхожда гордо в градинката и може да приема поздравления като подмладила се майка. Истината е, че бабинството в случая е резултат от перфектна организация, умения за съчетаване на професионалния с личния живот и изключително правилни житейски приоритети. Убедени сме, че Илияна ще продължи и в новото си качество да бъде все така всеотдайна и грижовна. Още повече че отглеждането на момиче за нея ще е качествено ново преживяване след серията момчета във фамилията досега.







# ПРОБИОТИЦИТЕ ПОМАГАТ ОТ БЕБЕШКАТА ВЪЗРАСТ ДО СТАРОСТТА

Д-р Ася ИЛИЕВА,  
общопрактикуващ  
лекар, София

**П**робиотиците са живи микроорганизми, които имат потенциала значително да подпомогнат човешкото здраве, ако бъдат приети в достатъчно ко-

личество. За тях напоследък се говори много, но по-малко се знае за критериите, на които е важно пробиотичните продукти да отговарят, за да се направи добър избор. Те трябва да съдържат т.нар. "добри" бактерии в достатъчно количество (микробно число), да са устойчиви

на средата в стомашно-чревния тракт, да остават жизнеспособни при преминаването през него, за да могат да се прикрепват по чревните епителни клетки и да колонизират чревния лумен, да са безопасни за човешкия организъм. Най-добре е проучен пробиотичният потенциал на щамовете млечнокисели бактерии.

Пробиотиците намират приложение в медицинската практика като средство за намаляване на тежестта и продължителността на диарии, причинени от вируси и бактерии, химио- и лъчепотенцираните, при синдрома на раздразненото дебело черво, при хроничен колит, след коремни операции и други. Използват се при и след употреба на антибиотици, както и за подобряване на локалния и общия имунен статус и укрепване на съпротивителните сили на организма след прекарани сезонни и други инфекции.

В практиката ми на личен лекар най-често прилагам пробиотичните продукти като съпътстващо антибиотичното лечение, което продължава и още една-две седмици след това. Предписвам ги и при новородени във връзка с обичайните за бебешката възраст чревни колики. Освен това, като се има предвид, че по-голямата част от имунната система на децата е локализирана в стомашно-чревния тракт, пробиотиците представляват силен фактор за подобряване на имунното състояние на организма.

За съжаление наблюдаваме как много голяма част от пациентите започват да се самолечат с антибиотици - по свое усмотрение, по нечий съвет или по пре-

поръка на фармацевт, - което в повечето случаи се оказва несполучливо. Защото наред с патогенните (болестотворните) бактерии загива и нормалната чревна флора. Хората идват в кабинета в усложнено състояние, с лекувана-недолекувана респираторна или друга инфекция, към която се прибавя и проблем в гастроинтестиналния тракт. Тогава задачата става доста по-трудна - трябва да долекуваме инфекцията, в същото време да овладеем и състоянието на стомаха и червата. Лечение то, както и профилактиката с пробиотик могат да продължават дълго време в зависимост от състоянието и от нуждите на организма. Особено при малките деца като профилактично средство пробиотик може да се използва месеци наред. Възрастните, общо взето, са вече по-информирани, свикнаха сами да си търсят пробиотиците заедно с витамините.

Аз работя от доста време с препарата "Лакто 4", формулата му е много успешна, удобен е за приложение, защото благодарение на капсулната форма успява да премине в неразградено състояние през горните отделения на гастроинтестиналния тракт. Пациентите го харесват, а и цената му е достъпна. Хубаво е, че при малките деца капсулата може да се разтваря в сокове, във вода, да се слага в храната. Задължително напомняме на пациентите, че препаратът трябва да се съхранява в хладилник, за да се запазят полезните микроорганизми живи, да се поселят по лигавицата на червата и размножавайки се в колонии, да успеят да възстановят нормалния баланс в чревната флора. Няма възрастови ограничения за приложението на пробиотиците, те нямат и странични реакции.

Хранителна добавка

## Lacto 4 VIP

Пробиотик

- Lactobacillus acidophilus
- Lactobacillus rhamnosus
- Lactobacillus bulgaricus
- Streptococcus thermophilus

**Живи лактобацили**  
Съхранява се в хладилник

**При стомашно-чревни разстройства и след лечение с антибиотици**



VIP - Специална формула, запазваща жизнеността на лактобацилите в киселата среда на храносмилателния тракт

**ECPHARM**

Екофарм ЕООД, бул. "Черни връх" №14, бл. 3, 1421 София, България  
Тел. 02/ 963 15 96, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 61

Повече информация може да откриете на страницата ни в





Мила ХРИСТОФОРОВА

Научно изследване за 8600 лева разтърси бранш, струващ милиони. Шестима души от Института по молекулярна биология в БАН начело с генетика доц. Георги Милошев, разбиха мита за безопасните Е-та, които производителите слагат в храната ни. Нашите учени изобретиха съвършено нов, свръхчувствителен метод, който доказва, че част от хранителните добавки, започващи с Е и №, са в състояние да променят човешката ДНК и дори да станат причина за ракови заболявания. В същото време ръководството на Института се разграничи от оповестените на пресконференция данни на доц. Милошев като заяви, че брифингът е проведен по негова лична инициатива и резултатите не са обсъждани на научен съвет. Хора от института обаче посочват, че последното не е точно така - още миналата година разработката на доц. Милошев е била отличена като най-добрата за 2014 година.

О тдавна се знае, че съществуват опасни Е-та, които в никакъв случай не трябва да вкарваме в организма си. В същото време има и такива, които съгласно всички стандарти на европейските организации по безопасно хранене се приемат за безобидни под определени количества и затова производителите ги използват широко. Малцина обаче знаят, че методите, с които се тестват те, са от средата на миналия век и не отчитат достатъчно прецизно измененията в организма, които тези вещества предизвикват. Затова и фактът, че безобидна близалка или сладолед могат да станат причина за мутации в ДНК, предизвика доста остра реакция и сред производители, и сред потребителите на социалните мрежи.

**Екипът на доц. Георги Милошев попада на тези Е-та в хода на едно фундаментално научно изследване върху човешкия геном.**

Той създава нов, много по-прецизен метод, с който могат да бъдат отчитани скъсванията дори на една или две нишки в двойната спирала на ДНК. "Обикновено клетката е способна да се възстанови след тяхното скъсване, но ако те са прекалено много, тя изнемогва - разказва доц. Милошев. - В такава ситуация пред нея има два

пътя. Единият е да умре и да бъде заменена от здрава клетка. Другият - да се видоизмени в злокачествена, което води до раково заболяване."

Екипът решил да тества метода си с няколко хранителни добавки и вещества, широко използвани в хранително-вкусовата промишленост. Смятали, че няма да има изненади, защото тези вещества са вече изследвани и разрешени за употреба. Изумлението им било огромно, когато установили, че дори и в количества, 100 пъти по-малки от разрешената норма, тези вещества късат и двете нишки на ДНК.

"Екипът ни тества 14 Е-та, за шест от тях сме категорични, че причиняват такова скъсване", казва той.

**Най-безвредно се оказало вещество, което бабите ни от години слагат в туршията, за да се съхрани по-дълго.**

Така поне можем да бъдем спокойни, че предаваната от поколенията бабина рецепта за царска туршия не се отразява на ДНК. Далеч обаче не може да се каже същото за веществата, слагани като оцветители в детските лакомства и като консерванти в колбасите. Особено вредни се оказали оцветителите в близалките и шарените бонбони, носители на син, зелен и червен цвят. Те са познати като еритрозин - Е-127, индиго

# НАШИ УЧЕНИ РАЗБИХА МИТА ЗА БЕЗОПАСНИТЕ Е-ТА

● С новия метод също може да се тестват облекла и автомобили

кармин - Е-132, фастгрийн - Е-143. Според доц. Милошев особено опасно е да даваме на децата много нашумелите напоследък торти "със снимка", които съдържат в пълния им спектър тези оцветители. Е-132 може да бъде открит и в безалкохолните напитки, използва се и за оцветяването на някои ликьори.

Е-250, или натриев нитрит, пък се слага като консервант в дълготрайните колбаси, пушените меса, пушената риба.

**Той е веществото, което придава характерния им розово-червеникав цвят, и обикновено се използва като добавка към солта.**

Нитритите сами по себе си не са безопасни, но европейското законодателство е постановило, че в количество 0,6% от състава на солта те не може да нанесат вреда на организма. Въпреки това според използвания от доц. Милошев метод тяхното количество трябва да бъде 1000 пъти по-малко от това, което в момента е разрешено. Тази констатация накара месопроизводители да се противопоставят на изследването, твърдейки, че Европа намира въпросната добавка за безопасна под определени количества, а българското законодателство в тази област е изцяло подчинено на европейското.

"Ние не казваме категорично - това води до рак, но препоръчваме да бъдат направени допълнителни изследвания, защото експерименталните ни данни сочат такива резултати", казва доц. Милошев. Според него екипът му няколко пъти е изпращал статиите си в европейски списания, като в началото им ги

връщали с "доста глупави рецензии". След това все пак били публикувани. "Моето впечатление е, че и те не искат конфронтация с производителите на храна", спомена той. Учените ни са уведомили и няколко български министерства за резултатите от проучването си.

**Въпросните оцветители вероятно предизвикват не само ракови заболявания.**

Те могат да бъдат в основата и на диабет тип 2, както и на редица генетични болести, които можем да предадем на децата си, а те на свой ред - на своите деца. Изследването

обаче е спряло дотук поради липса на средства. А цялата сума, с която е направено то, е 8600 лева, отпуснати от фонд "Научни изследвания" за срок от две години. След това финансирането спира, въпреки че би могло да тества и други хранителни добавки и консерванти, както и да установи може ли например да се унаследи ракът, получен по този начин.

"Всъщност методът ни може да се използва не само при храните", казва доц. Милошев. Той например има голяма приложимост в екологията - може чрез съвсем минимална проба от всяка река или язовир да се проследи дали в тях има генотоксини. Възможно

е също по този начин да се тестват оцветителите на облекла или автомобилните бои, за да се установи дали и те се отразяват на гените ни.

*Според доц. Милошев има и други лаборатории по света, които са прилагали метода им, но за тестване на други вещества, не на Е-та и хранителни добавки. Точно в тази област българите са пионери, но до намирането на допълнителни доказателства за тяхната теза, както и до евентуалното ѝ превръщане в част от европейското законодателство ще мине много време. Дотогава - внимавайте със сладолед и близалките! Просто за всеки случай.*

## Виктория

България ООД

### дезинсекция & дератизация



Унищожаване на  
хлебарки, мравки, бълхи, оси, дървеници,  
паяци, мухи, комари, кърлежи, плъхове, мишки

Обработваме  
жилищни и административни сгради, хотели,  
производствени и складови помещения,  
тревни площи

София ☎ 0888 496 806  
Бургас ☎ 0898 989 191

Обадете се сега и ползвайте 10% отстъпка



### Мит 1 Пълните хора трябва да тренират по-дълго от слабите.

Килограмите не могат да бъдат критерий за продължителността и интензивността на упражненията. Колкото по-пълнен е човек, толкова повече калории губи. Например велосипедист с тегло 55 килограма губи около 5 калории в минута, а този, който тежи 110 килограма, губи 10 калории.

### Мит 2 Телесните мазнини изгарят само при продължително

# 10 РАЗПРОСТРАНЕНИ СРЕД ЖЕНИТЕ МИТА ЗА ТРЕНИРОВКИТЕ

### физическо натоварване.

Най-ефективни са тренировките с интервали, при които натоварванията се редуват. Започва се с 3-5 минути упражнения с бързо темпо, след което се разпуска. Така се губи по-малко време, а ефектът е същият. Не бива да се пренебрегва

и ролята на силовите упражнения - те подобряват обмяната на веществата.

### Мит 3 Ако на някакво тържество прекалите с храната, към следващата тренировка

### ка трябва да добавите 20 минути аеробика.

По-добре е да поставите ударението на интензивността на упражненията, а не на тяхната продължителност. Напомняме - тлъстините се изгарят най-бързо по време на тренировки с интервали.

### Мит 4 Силовите тренировки трябва да се правят сутрин.

Това зависи изцяло от самите вас. Има хора, които не обичат да стават рано, а други към вечерта изпитват умора. Специалистите препоръчват да нагласите времето на тренировки според вътрешния си часовник. Установено е, че най-подходящото време за активно спортуване е от 14:00 до 18:00 часа. Организмът не трябва да се пренатоварва нито сутрин, нито вечер преди сън.

### Мит 5 Всякакъв екип е подходящ за спорт при жените, стига бюстът да е фиксиран добре.

Дрехите, които стоят плътно по тялото, предотвратяват провисване на гърдите и появата на стрии, но традиционното бельо не е подходящо за спорт. Идеалният вариант са спортните топове от специални "дишащи" материи, които поддържат много добре формите на тялото.

### Мит 6 Колкото по-рано се започне възстановяването на фигурата след раждане, толкова по-добре.

Първите два месеца след раждането е препоръчително да се изпълняват упражнения с ниска и средна интензивност, при които сърдечният пулс не трябва да превишава 120 удара в минута. Натоварването трябва да се увеличава постепенно. Не е фатално, ако възстановите нормалното си тегло шест месеца след раждането.

### Мит 7 Заниманията със спорт не са необходими, ако приемате подходящи хапчета за отслабване.

Рязкото отслабване води до сериозни проблеми, включително и до хормонални промени в организма. Освен това, при намаляване на теглото с подобни препарати се губи 60% от мускулната маса и само 40% от тлъстините. Затова спортът е задължителен, ако искате да свалите килограми и да бъдете здрави.

### Мит 8 При тренировките с кардиотренажор трябва да се доверяваме повече на усета си.

Усещанията могат да бъдат лъжливи. По-добре е да се доверяваме на монитора, който показва сърдечния ритъм. Само така може да се повиши издръжливостта и да се свалят килограми, без да навредим на здравето си. Натоварването трябва да е до 50-75% от собствен максимален предел. Колкото по-развити са мускулите, толкова по-лесно е поддържането на нормално тегло.

### Мит 9 Колкото повече се тренира аеробика, толкова по-добре.

Аеробиката действително изгаря телесните мазнини, но учените установили, че след един час тренировка организмът започва да превключва от тлъстините към мускулната тъкан. Така вместо мазнините изгарят протеинови аминокиселини. Заниманията с аеробика не трябва да продължават повече от 45 минути, за да не се губи еластичността на мускулите.

### Мит 10 С тренировки на празен стомах се отслабва по-бързо.

Точно обратното. Спортът на празен стомах може да доведе до загуба на сили, което ще се отрази на ефективността на тренировката. Освен това, когато сме гладни, се увеличават шансовете за почивки и поемане на някаква много калорична храна. (ЖД)

## МОЩНА ПРИРОДНА ТЕРАПИЯ СРЕЩУ РАКА!

Виж случаите на сайта: [www.mikoterapia.bg](http://www.mikoterapia.bg)



Г-н Георги Гаров, 61 г., гр. Пловдив

"През месец март 2013 година подробни изследвания доказаха множество тумори по гръбначния ми стълб. Известни онколози от Пловдив и София ми казаха, че не може да се приложи нито оперативно лечение, нито химио- и лъчетерапия. Единият лекар ми каза: "Търси нещо друго". Аз намерих продуктите на фирма "Доктор Биомастер". Четиридесет дни бях обездвижен от туморите, на легло и ме носеха на ръце до тоалетната. През това време обаче приемах най-силните продукти на фирмата след консултация с лекар от фирмата. Един ден започнах да чувствам пръстите на краката си. Скоро започнах да ходя, а изследванията след няколко месеца показаха пълна липса на туморите. Последните ми изследвания от 12. 2014 година показват пълно отсъствие на тумори. Сега ходя бавно и трудно, но нямам рак. Лекуващите ме лекари още не могат да повярват."

Г-н Пеев, за баща си, гр. Бургас



"През 2006 година ми отстраниха оперативно тумор от дебелото черво. След няколко месеца ми откриха метастази в черния дроб. Отказах химио- и лъчетерапия, защото съм зле със сърцето. Реших да се доверя на продуктите на фирма "Доктор Биомастер" за възстановяване на имунната система. Приемах "Имюн Модулятор", Херициум, Шийтаке, Мейтаке, Алое арборесценс в максималните дози, по съвет на лекар. Приемах и леноно олио и спазвах строга диета без месо, хляб и много други неща. Приемах продуктите 2-3 години, като през първите месеци дозата беше по-голяма, а после намалих дозата. От страх не си правех изследвания 2 години, но се чувствах много добре. След това направих пълни изследвания и те показаха липса на метастази."

Г-н Васил Русев, за съпругата си, гр. Пловдив



"Откриха рака на жена ми в последния стадий, с разсейки, мозъкът ѝ бе обхванат, гръбнакът ѝ - също. Не намериха основния тумор. Лекарите казаха, че няма никакъв шанс за оздравяване, дори децата ни изгубиха надежда. Аз обаче реших да се боря докрай и чудото стана. Консултирах се с г-р Евтимова в гр. Пловдив и жена ми започна да приема големи дози от продуктите на "Доктор Биомастер". Жена ми беше на легло три месеца и много трудно си движеше ръцете и краката заради туморите в мозъка. След 3 месеца вече се разхождахме с нея по улиците. Скоро направихме изследвания, които показаха пълно отсъствие на туморите."



Д-р Стойна Василева, за съпруга си, гр. Пловдив

"Аз съм г-р Василева от гр. Пловдив. Съпругът ми Жоро получи бъбречна недостатъчност и анемия. Докато го изследвах, открих, че има рак на костния мозък, мултиплен миелом. Прогнозата на мой колега беше, че няма надежда и за около 6 месеца ще почине. Направихме консултация с лекар на фирма "Доктор Биомастер" и започнахме да приемаме продуктите. След 3 месеца имаше голямо подобрение с бъбреците и общото здравословно състояние. Мога да кажа, че за тези три месеца стопихме рака на 80 % и това се показва от изследванията. Направихме лъчетерапия и химиотерапия, които минаха много леко за него, тъй като приемаше тези продукти. Спазваше строга хранителна диета. Мина повече от година, Жоро е в отлично състояние и изследванията го показват. Тумори няма."

Г-жа Николина Калянджиева, 92 години, гр. София



"Аз съм на 92 години и живея в София. Преди повече от 4 години отидох в "Пирогов" и лекарите ми казаха: "Ама, имаш един голям тумор! Десет на единадесет сантиметра! Трябва обезателно да се направи операция!". Аз обаче съм правила много операции досега и реших да не правя още една. Открих продуктите на "Доктор Биомастер" и започнах да ги приемам. Приемах едновременно 4 от тях. Стройно спазвах диета. След 3 месеца отидох при същия лекар и той ме попита: "Какво още чакаш? Защо не се оперираш?". А аз му казах: "Аз вече нямам тумор." Пипна ми корема и вика: "Ама наистина няма!" Така реших този проблем."

### За консултация с лекарите на „Доктор Биомастер“ и закупуване на продуктите:

- СОФИЯ, 0877 231 599
- ПЛОВДИВ, 0878 780 742
- БУРГАС, 0878 950 397
- СТАРА ЗАГОРА, 0878 780 491
- ВАРНА, 0878 10 54 76
- КЮСТЕНДИЛ, 0894 737 807
- ВЕЛИКО ТЪРНОВО, 0898 466 376

office@drbiomaster.com; www.drbiomaster.com  
интернет магазин: www.herbs-doctor.com



Лятото безспорно е най-желаният сезон, а за морето и горещия пясък мечтаем цяла зима. Прекалено високите температури обаче често носят повече неприятности, отколкото удоволствие. А при много хора те са свързани и със здравословни проблеми.

**П**редлагаме ви съветите на специалистите, които ще ви помогнат да преодолеете жегите:

### 1. Облеклото

Топлоотдаването на организма се ограничава от тесни, затворени и синтетични дрехи. Най-добре топлината преминава през коприна, лен и памук. Ако можете, избягвайте затворените обувки и вратовръзките. В никакъв случай не забравяйте, че на слънце главата ви трябва да е покрита. Тук отново важи правилото за естествените тъкани. Ориентирайте се към светлите тонове, защото, както отдавна е известно, жегите предпочитат да се "натрупват" в тъмните дрехи.

### 2. Напитките

Избягвайте жаждата - тя е знак, че организмът ви е обезводнен. В горещините пийте до 2,5 литра на ден. Най-добре е минерална вода или сокове от ябълки, праскови, грейпфрут, но без захар. Зеленият чай е идеален помощник на вътрешния ни климатик. При това е достатъчна една чаша, за да елиминирате жаждата за дълго време. Избягвайте сладките газирани напитки или млякото, защото те не само не утоляват жаждата, но и я предизвикват още повече. Кафето обезводнява организма, затова го ограничете. Алкохолът има същото действие плюс прилив на топлина, като колкото е по-висок градусът, толкова ефектът е по-осезателен. Затова въобще забравете за спиртните напитки.

### 3. Хранене

Изключете от менюто си мазните храни и сладкишите. При пре работката си в организма те осигуряват прилив на топлина, което в

# СЪС СТРАТЕГИЯ ЩЕ ПРЕОДОЛЕЕМ ЖЕГИТЕ



И още един съвет от специалистите - ако след жаркия ден забележите, че краката ви са отекли, това може да означава, че сте прекалили с течностите. Но съществува вероятност и да имате проблеми с бъбреците, кръвоносните съдове или сърцето. На следващия ден пробвайте да ограничите течностите, а ако отоците не спадат - обърнете се към кардиолог. (ЖД)

горещото време съвсем не ни е необходимо. Махнете и солта, тя провокира жажда. Наблегнете на плодове и зеленчуци, слагайте по-често на трапезата си хладни супи.

### 4. Водни процедури

Хладният или контрастен душ бързо ще ни вкара в кондиция. Ефективно средство срещу прегряването е вана с добавена във водата литър бира. Усещането за прохлада ще продължи по-дълго. Най-подходящи са шампоаните с екстракт от мента, грейпфрут или евкалипт. Те съдържат ефирни масла, които осигуряват усещане за прохлада при изпаряването си.

### 5. Ароматерапия

Капка ментолово масло, втрита в слепочиято, може да облекчи състоянието ви и да ви върне за известно време чувството на свежест и прохлада.

### 6. Фитотерапия

Сокът от целина ще ви помогне по-лесно да преодолеете жегите. Просто изстискайте стеблата, корена или листата и пийте по една чаша на ден.

### 7. Битова техника

Ако в офиса или къщи нямате климатик, снабдете се с вентилатор. Той отдавна е популярно средство срещу горещините, стига температурата в помещението да не е прекалено висока.

## Lactagyn®

- Lactobacillus acidophilus
- Lactobacillus rhamnosus
- Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus
- Streptococcus thermophilus

**Възстановяване на вагиналната флора в случай на бактериална вагиноза**

**Възстановяване и нормализиране на естествената вагинална микрофлора след прием на антибиотици и антимикотици**

**Всяко преходно нарушаване на баланса на вагиналната микрофлора**

**Капсули за вагинално приложение**

**ЕКОФАРМ**

Екофарм ЕООД, бул. "Черни Върх" №14, бл. 3, 1421 София, България  
Тел. 02/ 963 15 96, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 61





Д-р Росица ДЕНЧЕВА,  
дм, Дерматологична  
клиника "София"

## ВЪЗДЕЙСТВИЕ НА СЛЪНЦЕТО ВЪРХУ КОЖАТА - ПОЛЗИ И РИСКОВЕ

кожата ни слънчеви лъчи. Известно е, че от спектъра на слънчевата светлина основно въздействие върху кожата ни имат ултравиолетовите А и Б лъчи. През последните години все по-задълбочено се проучва и ефектът на видимите лъчи върху кожата.

### 1. Положителни ефекти

На първо място е стимулирането на синтез на витамин D. Той регулира метаболизма на калция в организма, а това е важно за растежа и здравината на костите. Недостигът му може да доведе до рахит и остеопороза.

Други основни ефекти на витамин D са нормализиране на функциите на нервната и имунната система и намаляване на риска от развитие на автоимунни заболявания. Витамин D участва и в регулирането на секрецията на инсулин, на кръвното налягане - важен е за профилактиката и лечението на много сърдечносъдови заболявания.

Оптималните нива на витамин D стимулират и производството на някои субстанции в мозъка, които подобряват настроението - серотонин и допамин.

От няколко години медицинските проучвания натрупват данни за

връзката между недостига на витамин D и развитието на рак на гърдата, дебелото черво и простатата.

От друга страна, слънчевите лъчи имат подчертан противовъзпалителен ефект върху някои заболявания на кожата. Слънчевите лъчи водят до бързо подобряване в състоянието на пациенти с псориазис, екземи, различни видове лишеи.

### 2. Негативни ефекти

Най-общо страничните ефекти на слънцето върху кожата могат да бъдат разделени на краткосрочни и дългосрочни:

● **Краткосрочните** се наблюдават през първите няколко часа до няколко дни след излагането на слънце.

Най-честият страничен ефект е слънчевото изгаряне, което се наблюдава непосредствено след излагане на кожата на въздействието му и е свързано с познатите за всички ни зачервяване и парене.

През последните години зачестяват случаите на слънчева алергия. Тя е общо наименование, с което се означава група от заболявания, провокирани от общ фактор - слънчевите лъчи. Всички тези заболявания протичат с поява на обрив по кожата на слънцезащитените части на тялото. Характерен симптом за заболяването е и различният по интензивност сърбеж.

Най-често срещаната форма на слънчева алергия е т.нар. полиморфна светлинна ерупция. По-рядко се срещат фотоалергични и фототоксични реакции, фотодерматит, соларна уртикария и др.

Като цяло заболяванията в тази група са провокирани от повишена реактивност на имунната система спрямо вещества, които се образуват в кожата под въздействие на слънчевите лъчи.

● **Дългосрочните** негативни ефекти на слънцето върху кожата се развиват години след излагането на действието на слънчевите лъчи.

Наблюденията на медицинските специалисти от последните 1-2 десетилетия показват зачестяване на случаите с рак на кожата, което е в директна връзка с продължителността и честотата на излагане на действието на слънчевите лъчи. Все по-висока честота на туморите се установява в ранна възраст. Установено е и че излагането на слънце и изгарянията в детска възраст, както и сумарният брой часове излагане на слънце са сред факторите, които допринасят за повишената честота на рак на кожата. Тези наблюдения се отнасят в най-голяма степен за градските хора, които се излагат на слънце предимно в седмиците на годишната си почивка и нерядко допускат изгаряне на кожата през първите дни. Децата са много по-

чувствителни към ултравиолетовата светлина в сравнение с възрастните. Слънчевите изгаряния в детството могат да увеличат риска от кожен рак, увреда на очите и имunosupресия. Освен това в първите 18 години от живота хората поемат много по-голямо количество ултравиолетови лъчи в сравнение с по-късните периоди поради факта, че децата прекарват повече време на открито.

Друг основен проблем, възникващ в резултат на излагане на кожата на слънце, е стареенето ѝ. Докато UV-B лъчите са причина за "слънчевото изгаряне", UV-A лъчите предизвикват преждевременно остаряване на кожата и смущения в имунната система на човека. Слънцето е основен фактор за възникване на т.нар "външно" стареене, което засилва естественото стареене на кожата, настъпващо под влияние на генетични фактори. Стареещата кожа се характеризира с поява на тъмни петна, видими линии и бръчки и отпускане.

Намаляването на всички описани по-горе ефекти на слънчевите лъчи върху кожата може да стане чрез използване на широкоспектрални слънцезащитни продукти и ограничаване на слънчевата експозиция.

Често задаваният въпрос е дали така няма да ограничим и синтеза на полезния витамин D в организма си. За щастие необходимото за здравословното функциониране на кожата ни количество витамин D се синтезира при излагане на слънце за не повече от 10-15 минути без слънцезащитен крем и чрез прием на храни, богати на витамин D. Такива са рибата, яйцата и фибрите. Продължителното излагане на действието на слънчевите лъчи вече води до клетъчни промени в кожата и до риск от развитие на странични реакции.

С други думи, благоприятният ефект, който има върху тялото ни витамин D, е гарантиран само когато се излагаме разумно на слънце (10-15, не повече от 30 минути дневно).

За контакт  
с д-р Денчева  
0879 051503

# α-Lipomax

60 капсули

● Алфалипоева киселина

● Фолиева киселина



Доказан ефект при:

- Диабетна полиневропатия
- Добавените витамини B1, B6, B12 и фолиева киселина облекчават състоянието и намаляват болката и изтръпването
- Изразен антиоксидантен ефект

**ECOPHARM**

Бул. "Черни Връх" №14 бл. 3, 1421, София, България,  
Тел. 02/ 963 15 96, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 61  
www.ecopharm.bg

Повече информация може да откриете на страницата ни в







Доц. д-р Димитър ПОПОВ

Пъпешът безспорно е една от насладите на летния сезон. Едва ли има човек, комуто не допада този сочен, ароматен и вкусен плод, чиято история се губи далеч в древността. Пъпешът (*Cucumis melo*) е част от семейство Тиквови (*Cucurbitaceae*), включващо около 800 вида. Към него принадлежат още динята, тиквата, тиквичките, краставиците и т.н. Разнообразието на тези плодове по форма и цвят е наистина впечатляващо. Съществуват пъпеша с бяло, жълто, зелено, виолетово и дори черно оцветяване на кората. Месестата част бива бяла, жълта, оранжева или зеленикава.

Масата на пъпешите варира в широки граници - от 200 г до 20 кг. Макар че количеството на водата в тях е голямо (67-90%), те са изключително полезен плод, тъй като съдържат невероятен набор от ценни за човешкия организъм вещества. Именно поради техните тонизиращи и лечебни свойства пъпешите са радушно приети на трапезата на всички народи по света. Сладкият им вкус се дължи на съдържащите се в тях прости въглехидрати (до 16%) - главно моно- и дизахарида (фруктоза, глюкоза, захароза).

**Количеството на скорбялата е символично - около 0,1%.**

Съдържанието на органични киселини е нищожно (0,12%), както и на белтъчини (0,6%). Затова пък пъпешите са ценен източник на разтворими (пектин) и неразтворими (целулоза и хемицелулоза) растителни фибри, които имат изключително благоприятно въздействие върху храносмилателния тракт и способстват за детоксикацията на организма (намаление на нивото на холестерола, отстраняване на ендо- и екзотоксините и пр.).

Богатият набор от витамини (бета-каротен, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>3</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>9</sub>, С, Е, К) и минерали (натрий, калий, калций, магнезий, желязо, мед, цинк, манган, кобалт, силиций, фосфор, сяра, селен, флуор, хлор, йод и т.н.) предопределя техния тонизиращ и интензифициращ жизнените процеси в организма ефект.

**И нещо невероятно - пъпешът съдържа усвояема от организма форма на златото!**

Лечебната сила на ценния елемент е била известна още в древността. Идеята за неговото приложение в медицинската практика принадлежи на швейцарския лекар и алхимик Филип фон Хохенхайм, по-известен като Парацелз. В Аюрведа (древна индийска система за поддържане на духа и тялото) ауротерапията заема особено място. В наши дни препаратите, съдържащи съединения на благородния метал, са едно от най-ефективните средства за лечение на артрит и полиартрит, наред с нестероидните противовъзпалителни средства.

**В народната медицина пъпешът**

**е признато средство при ставни болки, артрит и радикулит.**

Освен бета-каротен (провитамин А) в сочния плод се съдържат и други каротеноиди - лутеин и зеаксантин, които са мощни антиоксиданти, предпазващи организма от рушителното действие на свободните радикали. Най-високо е тяхното съдържание в пъпешите с оранжева окраска на месестата част.

Витамините от В-групата способстват за интензифициране на метаболитните процеси, запасяването на организма с енергия, подпомагат дейността на нервната система и т.н. Неслучайно в народната медицина пъпешът е изпитано тонизиращо и релаксиращо средство и признато антидепресант. В мигове на униние и хипохондрия няколко резенчета от сочния плод правят истински чудеса.

**Пъпешът е особено ценен източник на фолиева киселина (витамин В<sub>9</sub>),**

която участва активно в процесите на делене на клетките, във формирането на червените кръвни телца, в метаболизирането на протеините, в усвояването на останалите витамини от В-групата и т.н. Тя е изключително важна за бременните, при които нейната потребност нараства два пъти! Установено е, че фолиевата киселина с почти 70% намалява риска от малформации при новородените, спомага активно за развитието на гръбначния стълб и мозъка на плода, подобрява състава и качеството на млякото на кърмещите майки и пр. Фолиевата киселина е важен фактор за емоционалната уравновесеност и формирането на добро настроение.

# ПЪПЕШЪТ - ЗЛАТНИЯТ ДАР НА ЛЯТОТО

**В пъпеша е открито и наличието на инозитол, известен още като витамин В<sub>8</sub>.**

Това е условен витамин, тъй като организмът е в състояние да синтезира около 3/4 от неговата дневна потребност. Инозитолът е съставна част на важния фосфолипид лецитин, който осигурява транспорта на липидите между клетките и черния дроб, способства за намаляването на нивото на холестерола и триглицеридите, предпазвайки кръвоносната система от отлагането на холестеролни плаки. Ниските нива на инозитол водят до отслабване на мозъчните функции и чувствително понижаване на неговите когнитивни способности. Според последни изследвания инозитолът участва активно във възстановяването на нервните тъкани, има антидепресивно и анксиолитично (успокояващо, отнемащо тревогата и страха) действие и съдейства за чувствително подобряване на качеството на съня. Наред с това инозитолът осигурява баланса между нивото на елементите мед и цинк в организма, което намалява нервното напрежение и раздразнителността. Усвояването му се подпомага от витамин Е, който също присъства в пъпешите.

**Витамин С, чието съдържание в пъпеша е по-високо от това в портокалите,**

в съчетание с останалите полезни вещества, увеличава чувствително капацитета на имунната защита и помага за подобряване на жизнения тонус и самочувствие. Високото съдържание на желязо (17 пъти повече от млякото!), в съчетание с наличието на елементите мед и кобалт, както и на витамин В<sub>9</sub>, прави пъпешите изключително полезни за кръвотворния апарат. В народната медицина те са изпитано средство

срещу малокръвие. В меката част, в близост до кората, се съдържа силиций, който се противопоставя на атеросклеротичните процеси в организма и действа като своеобразен "еластан", осигуряващ гъвкавостта на кръвоносните съдове. Наред с това този елемент притежава уникалната способност да "слуша" и привежда в изпълнение командите на главния мозък за тяхното свиване и разширение в зависимост от потребностите на организма.

**Най-вероятно родина на пъпеша са земите на Мала и Средна Азия. Съществуват исторически сведения, че той е бил отглеждан в Персия, Месопотамия, древна Гърция, както и в древния Рим. В Библията се описват страданията на прокудените от Египет евреи, които под палещото слънце на пустинята с тъга си спомнят за тези сладки плодове, останали далеч в изгубената им родина. От Гърция и Рим някъде в началото на нашето хилядолетие пъпешите постепенно се разпространяват из цяла Европа.**

**При недостиг на силиций в стениите на кръвоносните съдове той се заменя от калций,**

който не притежава неговите "интелектуални" способности и в комуникирането мозък-артерии настъпва неуправляем хаос.

В пъпешите се съдържа и ензимът със спиращо дъха наименование супероксиддисмутаза. Този ензим, открит през 1968 г. от американските биохимици Д. Мак Корд и И. Фридович, играе ключова роля в защитата на човешкия организъм от рушителното действие на свободните радикали, предизвикващи стареене и преждевременна гибел на клет-

ките, и са основната причина за развитието на редица болести. Доказана е и неговата роля за облекчаване на болките при артрит и други възпалителни заболявания.

**Пъпешите съдържат дори и незаменимите полиненаситени мастни киселини омега-3 и омега-6,**

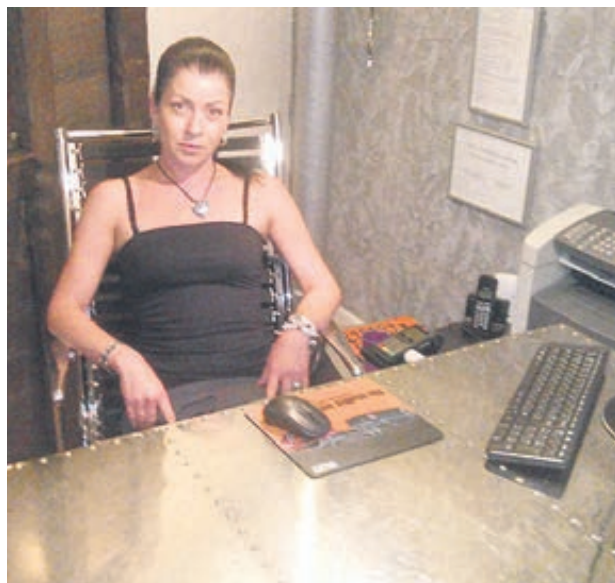
който имат почти магическо действие върху човешкия организъм. И не забравяйте да запазите семките на пъпешите! От векове е известно, че те са силен афродизиак. Стрити, с лъжичка мед, те имат невероятен ефект. Апропо, тук в никакъв случай не е в сила знаменитият принцип на Мечо Пух - "Колкото повече, толкова повече". Дозата е само около 2 грама и тя е достатъчна! В противен случай могат да се очакват проблеми с далака и панкреаса.

Опитът е показал, че пъпешът следва да се консумира самостоятелно, и то между основните хранения, на 2-3 часа "разстояние" от тях. Добре е да се избягва "комбинирането" му с киселомлечни продукти и алкохол, за да се предотвратят проблеми с храносмилателния апарат. И нещо любопитно - в древността са вярвали, че предсказанията, направени над сочните късчета пъпеш, обезателно се сбъдват.

Със своя уникален състав и невероятни освежаващи свойства пъпешът определено е един от най-полезните плодове, на който задължително трябва да се насладим в жарките дни на лятото.

**Най-интересните статии на доц. д-р Димитър Попов, публикувани във в. "Животът днес", са събрани в книгата "Мантри за здраве и дълголетие", която се разпространява от книжарницата "Хеликон".**  
gpopov\_bg@yahoo.com





Клементина  
СТРАТИЕВА,  
психолог

Човек е не само тяло, но и емоции, чувства и енергия. Затова е много важно да подбирате хората, с които общувате. Така все едно избираме с какво ще се храним.

В този брой на вестника ще отделим място за така наречените "Токсични хора" или както някои ги наричат, "Енергийни вампири".

### Какво представяват те?

Поне веднъж в живота си след общуване с определени хора или група от тях сте се чувствали изтощени, изнервени, емоционално и физически отпаднали - все едно някой ви е изпил живителните сили, без видима причина. Това може да ви се случи на работното място, да имате такъв приятел, а даже и да съжителствате с такъв човек.

Важно е да отбележим, че тези хора не осъзнават как влияят

# ЕНЕРГИЙНИТЕ ВАМПИРИ - МИТ ИЛИ РЕАЛНОСТ

на другите, те не са лоши сами по себе си и не го правят нарочно. Това са неща, които се случват на подсъзнателно ниво.

Учените вече категорично са доказали, че физическият свят е едно невидимо море от енергия. Както и че при общуването помежду си влияем на енергийно ниво. Източните школи наричат негативния тип хора енергийни вампири. Те черпят от нашата енергия на ментално ниво и по този начин се "хранят".

### Как да ги разпознаем?

В психологията можем да открием няколко вида архетипи на токсичните (негативни) хора.

Това са:  
- **Диктаторът.** Доминира, дава заповеди, управлява и "мачка" своите жертви. Разновидности на Дик-



татора са: Настойник, Началник, Бос.

- **Жертвата.** Тя е антипод на диктатора. Мрънкаща, недоволна, прилепчива. Вечната жертва винаги ще намери оправдание и ще обвини някой друг за грешките си. Те са едни от най-токсичните хора. Никога няма да поемат отговорност и винаги сочат с пръст.

- **Вечно критикуващият.** Той се отнася осъдително към всеки и към всичко. Не изслушва и контактуването с него е затормозяващо. Да искате съвет от вечно критикуващия е напълно загубено време.

- **Клюкарят.** Той клюкарства, защото изпитва някаква несигурност. Като вирус, който разболява компанията и създава негативна атмосфера.

- **Калкулаторът.** Преувеличава необходимостта всичко и всички да контролира. Той лъже, изплъзва се, старее се да надхитри другите.

- **Добрият.** Преувеличава своята грижовност, любов, внимание. Той убива с добрината си. Изключително прилепчиви и досадни, не оставят обекта на чувствата им да диша и за миг без тях.

### похвати за справяне с таква вмешателство

Разбира се, ако имате възможност да избягвате такива контакти, е най-добре, но това понякога е невъзможно. Ако е приятел, познат от вашето обкръжение, опитайте се да прекратите общуването с него или да го намалите до минимум. Така или иначе вие не можете да го промените, а той само ще обсебва времето ви и ще се "храни" от вас. Замислете се - заслужава ли си жертвата? Да се чувствате като смазани след работен ден или нощ, с главоболие и като се приберете при семейството си и любимите хора и приятели, да им предавате този негатив, защото и вие имате нужда да изпуснете парата. Така се получава един порочен кръг, който ще започне да разрушава хубавото и позитивното в живота ви.

### Друг вариант за справяне -

ако няма начин да се "откъснете" от такъв човек или среда, може да използвате "Техники за справяне":

Езотеричната наука предлага медитация поне 10 минути на ден. Лечение с минерални камъни или така наречените кристали. Те отнемат негативната енергия от вас, като ги поддържате в ръка (аметист, розов кварц, планински кварц, хематит, нефрит и др.). След това е задължително да ги "почистите"

с хладка вода, за да се заредят отново. Учителя Петър Дънов съветва преди среща с такива хора или даже в момента преди да излезете от дома си, да си представим, че нашето тяло е обградено от сфера с бяла светлина като защитна енергийна мантия.

Психологията предлага медитация, всякакъв вид спорт, гледане на красиви картини, продължителен душ, слушане на музика, четене на любима книга, гледане на филм, разходка сред природата, среща с приятели. Или преоткрийте ново хоби, което да ви завладява и откъсва от ежедневието. Запознанства и общуване с позитивни хора с широк кръгзор за света. И един трик, който ви препоръчвам и работи почти безотказно и при мен. Усетите ли дискомфорт в дадена ситуация, намислете си наум дума или израз, като например "заклучвам се" или някоя друга, с която правите асоциация, че сте защитени, спокойни и в хармония със себе си.

И най-вече: обичайте себе си, уважавайте личността си, тогава и хората около вас ще ви приемат по този начин. Изпълвайте се във всяка свободна минута с позитивна енергия, която е светлина и сила!

От хилядолетния опит на Аюрведа



Хранителна добавка

# Comfortex®



При  
погум корем

Съчетава ефектите на всички познати досега средства за повлияване на храносмилателните нарушения:

- газогонен ефект
- спазмолитичен ефект
- стимулиращ моториката и храносмилането ефект

**ECOPHARM**

Бул. "Черни Врх" №14 бл. 3, 1421, София, БЪЛГАРИЯ,  
Тел. 02/ 963 15 96, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 61  
www.ecopharm.bg



Повече информация може да откриете на страницата ни в



Как да се защитим от тях или възможни

Телефони  
за връзка:  
024817029,  
0878 550212



Бойка ВЕЛИНОВА

Рим е от цивилизационните световни дестинации, които не могат да бъдат пропуснати нито от пътешествениците, нито от обикновените туристи. За добиване на най-обща представа от многопластовата история и култура на града е необходима поне седмица. А защо не и по местата, където са заснети великите филми на Фелини, Антониони, Висконти и Пазолини?

Т е, а и много други известни режисьори често напускали Чинечита, прословутия филмов център, за да ползват декора на невероятния град. Без никаква претенция за изчерпателност само ще споменем, че в "Ангели и демони" по "Шестото клеймо" на Дан Браун с Том Ханкс и Юън Макгрегър видяхме църквите и историческия Пиаца дел пополо.

Част от сцените в "Талантливия мистър Рипли" (с Мат Деймън, Гуинет Полтроу и Джъд Лоу) са в кафене под прословутите Испански стълби. Тук Катрин Хепбърн се наслаждава на своя сладолед още в "Римска ваканция". Самият Фелини е живял наблизо, на улица "Маргута" 110. Не пропускайте да пиете по едно в Cafe Gresco на улица "Кондоти" - то и тя сами по себе си са цяла глава от историята на града.

Фонтанът ди Треви, който познаваме по пицната барокова композиция и където туристите мятат монети, за да се върнат във Веч-

# Вечният град - като на кино

ния град, присъства в десетки филми. Сред тях е класиката "Долче вита" ("Сладък живот") с Анита Екберг, плациката се във водата и примамваща Марчело Матроияни да се присъедини към удоволствието. Площад "Навона" видяхме преди време в "Яж, моли се и обичай", където Джулия Робъртс хапваше пак сладолед на пейката пред църквата.

Неизпускаемата Via Veneto; вил Боргезе; площад "Венеция" с паметника на Виторио Емануеле II; Пантеонът (в района са най-добрите сладоледарджийници); крепостта "Сант Анджело" или Мавзолеят на Адриан на река Тибър; базиликата на Ватикана - "Свети Петър" (в "Кръстникът 3"); църквата "Санта Мария" в квартал "Трастевере" (посетете някой от многобройните рес-

торанти и гостилници наоколо); и пак Хепбърн в "Устата на истината" със сцената, пресъздадена 40 години по-късно в "Само ти".

Или разходката по ранина по историческата Via del Corso в Il Divo - биографичен филм за Джулио Андреоти. Рим ли бе да го опишеш?

## Колизеумът - най-разпознаваемият символ на Рим и цяла Италия

Древната мегаструктура познаваме от много филмови суперпродукции, сред които най-впечатляваща е "Гладиатор" с Ръсел Кроу. В лентата актьорът се превъплъщава в ролята на пълководеца Максимус, принуден от император Комод да се бори за живота си на арената.

Археологическото сърце на Рим е най-големият амфитеатър на света: Колизеумът, както е популярен сега. Историята му е само следствие от вековната страст на древните римляни към кървави зрелища. Носи името си вероятно от ог-



ромната статуя на Нерон, стояла недалеч, и е известен с епичните гладиаторски битки и различни спектакли, които са се провеждали тук. Той е паметник на мощта и величието на някогашната империя и олицетворява човешкия строителен гений в древността. Монументалната сграда е елипсовидна и е дълга 188 метра и широка 156 метра. През 2007 г. тя бе избрана за едно от "Новите 7 чудеса на света" и трябва да бъде непременно посетена при първо идване в Рим.

За строежа на Колизеума е използван създаденият от римляните иновативен материал - бетонът. В архитектурата са вплетени римската арка и последователно от долу нагоре различни стилове колони - тосканска, йонийска и коринтска. Строителството започва през 70 г. пр.Хр. по времето на император Веспасиан, а откритието от сина му Тит е само десет години по-късно.

Трибуните от варовик, подпирани от тухлени стени, са приемали между 40 и 70 хиляди зрители в пет хоризонтални сектора, разделе-



ли градове - много от които стигнали до наши дни.

**ВАЖНО!** За осигуряване на безопасност на посетителите се допуска най-много по 3000 души наведнъж, затова често се образуват опашки на входа. Ако не искате да се редите на още по-голяма за билетите, осигурете си ги предварително онлайн, направете си разпечатка и я носете със себе си. Трябва да определите дата, но не и час за посещението. Срецу нея в билетния център ще получите входния си билет. В първата неделя на всеки месец се влиза безплатно (също и в държавните музеи и големите археологически обекти, но само за постоянните експозиции). Спирка на метрото Colosseo на линия В.

Цената на редовния билет е €16. Отделно можете да си наемете аудиогид на 11 езика (€5,50) или видеогид (€6). Имайте предвид, че предварително закупени билети не подлежат на връщане. Предлагат се билети с намаление за граждани на Европейския съюз на възраст 18-25 години и за учители.

Друга опция е да си купите комбиниран билет за Колизеума, хълма Паладин и Римския форум, които можете да разгледате за два дни - това е т.нар. Rome Colosseum Pass.

**Идея!** Възползвайте се да стигнете пеша до Колизеума по широката Via dei Fori Imperiali, която всяка неделя е затворена за автомобили и е пешеходна зона.

### ПОЛЕЗНО ИНФО

Практична и икономична идея за престоя в Рим е Roma Pass, с който могат да се разгледат повече от 40 музеи и забележителности. Издава се поименно. И двата варианта включват безплатен градски транспорт (метро, трамваи, автобуси - само в рамките на града, без специалните линии или до летището!) за 2 или 3 денонощия, безплатен вход за първите 1 или 2 посетени музея или археологически разкопки и отстъпки при купуване на билети за следващи забележителности, изложби или събития. Цените са съответно €28 и €36. Освен това 7 музея вървят безплатно към картата. Roma Pass могат да бъдат закупени както онлайн, така и на гарата или летището и в множество хотели и туристически бюра. Най-подробна туристическа информация можете да получите на [www.romapass.it](http://www.romapass.it), както и карта на града. Проучете също работното време на обектите, които желаете да разгледате. Повечето музеи са затворени в понеделник, но това не важи за Колизеума, пазара на Траян, музея на хълма Капитолия (на Piazza del Campidoglio, оформен от Микеланджело; в музея е римската вълчица с митичните създатели на града Ромул и Рем), термите на Каракала и др.

Отделна карта дава достъп до Колизеума и музеите на Ватикана и

Сикстинската капела, най-посещаваните обекти в Рим, и включва още градски транспорт, туристически бус и намаления за други обекти.

За ценителите на археологията има специална Archeologia Card, която важи 7 последователни дни и включва освен Колизеума Римския форум, хълма Паладин, термите на Каракала, гроба на Чечилия Метела на древната виа Апия и други.

Има и други варианти, сред които комбиниран билет за 4 музея. Можете да си купите само карта за градския транспорт за 1, 3, 7 дни или месец от машини или tabacchi (будките за вестници и цигари), но не и в автобуса. Билетът трябва да се валидира предварително на малък апарат на спирката или на гарата.

Макар и градът да е голям (2,6 милиона жители по данни от 2012 г.), историческият център е много компактен и лесен за обикаляне и е истински учебник по антична, средновековна и ренесансова архитектура под открито небе. Затова проучете добре за хотел според джоба, от който ще можете да правите своите обиколки. Доста предварително можете да наемете изгодно и малък апартамент. Хитър трик е наблизо да имате спирка на автобус 110 и на цената на едно билетче да обиколите града и да получите първоначална представа.





**ОТВЕЧНО:** Арена. Адаф. Кариера. Абонати. Вертолети. Акин. Оса. Иново. "Ена". Белак. Овесарки. Кирасир. Лес. Диск. Аналит. Сом. Октопод. Атамани. По. Отит. Олтар. Юни. Орли. Оран. Яма. Стинг. ЕСКИМО. Нике. Етер. АП. Креп. "То". "Остава". Мор. Трико. Кондомни. Кони. "Етьр". Нот. Проданов (Христо). Нисово. Анитас. Фенигер (Ана). Епилатор. Рими́ни.

ТРУДНО

	1				6			
9	7		5			6		
		3				7		9
		5	8	3				
			4					
	8		7				2	
4					1			
7				4			1	
							5	3

Безплатен абонамент за електронното ни издание  
в PDF формат на: [info@health.bg](mailto:info@health.bg)





Тодор ИВАНОВ

**От 6 до 15 август Самоков ще бъде домакин на Европейското първенство по бокс за мъже. В него ще участват над 250 от най-добрите състезатели на Стария континент.**

България приема европейско за трети път в историята си и естествено амбициите са за медали и най-вече за квоти за световното през октомври в Доха. Първите 6 от всяка от 10-те категории ще получат право да боксира в Катар, където пък ще се дават първите при аматьорите визи за олимпийските игри в Рио де Жанейро догодина. Първите трима в категория от проведете се преди месец Европейски игри в Баку вече си осигуриха участие в Доха и някои от тях ще пропуснат първенството в Самоков.

България ще участва с почти същия състав, с който бе и в Баку, като в кат. до 91 кг на ринга в зала "Арена Самоков" ще се качи участникът ни в професионалните серии на AIBA Тервел Пулев. Бронзовият медалист от Лондон 2012 се присъедини към лагера на националите ни най-късно именно зара-

ди ангажиментите си в профибокса. Тервел записа победа и загуба в AIBA Pro Boxing сериите и ще преследва квота за Рио 2016 и в двата формата.

От 26 юли до 5 август в Боровец националите ни участват и в международен лагер заедно с отборите на Турция, Испания, Литва, Латвия и дори на Бразилия като част от подготовката им за европейското.

"За всеки един треньор е много трудно да държи състезателите в добра форма през цялата година, в която имаме голямо състезание през 2 месеца. Затова благодарение на усилията на президента на федерацията Красимир Ичински сме поканили в лагера да се включат повечето лични треньори на състезателите", поясни главният треньор на националните отбори по бокс Михаил Таков. Той се надява да не отстъпваме от традицията и при третото ни домакинство на континентален шампионат да спечелим медали, както и при предишните.

От Баку нашите се завърнаха без нито едно отличие, като немалка "заслуга" за това имаха и някои пристрастни съдийски решения. "След провала на игрите в Баку си взех поука и сега ще гоня титлата. Нищо друго няма да ме задоволи", заяви носителът на купа "Странджа 2015" Симеон Чамов.

# Пътят към Рио за боксьорите от Европа минава през Самоков



**Ето и състава на България за европейското:**

**49 кг** - Тинко Банабаков  
**52 кг** - Даниел Асенов  
**56 кг** - Стефан Иванов  
**60 кг** - Елиан Димитров  
**64 кг** - Айрин Исметов  
**69 кг** - Симеон Чамов  
**75 кг** - Мариян Момчев  
**81 кг** - Радослав Панталеев  
**91 кг** - Тервел Пулев  
**+91 кг** - Петър Белберов

## Хондросейв - с грижа за всяка става!

**ECO PHARM**

Бул. "Черни Върх" №14 бл. 3, 1421, София, България.  
 Тел: 02/ 963 15 96, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 61  
[www.ecopharm.bg](http://www.ecopharm.bg)

Повече информация може да откриете на страницата ни в 





# Дори във В група ЦСКА обърка телевизионните сметки

Емилиян ОНУФРИЕВ

Отговорните фактори в българския футбол се грижат за доброто на играта у нас! Осмислете това, после вижте датата. Не е 1 април, нали? Значи съвсем спокойно можете да се ядосате, защото в това няма нищо вярно. Дори вече не става и за майтап, тъй като и най-големите абсурди в един момент вече не носят на шеги и просто са тъжни констатации.

Поучителни жестове, сбърчени вежди и щедро раздавани, но в крайна сметка неискани уроци по морал от компрометирани персони. Нагледахме са на такива в последните месеци, когато ЦСКА показва недвусмислено, че е най-важният клуб (спортен и футболен) в България. Защото дори изпратена във В група по класическите постулати на двойния стан-

дарт, "червената" институция отново съсредоточава най-голямото внимание.

Армейските фенове се обединиха, други леко нелепо се бунтуват, че новините за "аматорските" клубове са най-много и на най-челни места по вестници и сайтове. Но ги четат. То е същото като да възхваляваш рока, а у вас да си на телевизионния канал "Планета". Да, точно за тебе говоря...



Страхът от ЦСКА е огромен, но предпазни средства за тази възраст няма. Има за пеленачета, има и за хора в края на земния си път. За другите е риск, който те сами поемат.

Първо смениха правилата за Купата (б.р., отбор от по-ниска дивизия няма предимство да е домакин, както бе досега), защото я си представете, че за Купата на "Армията" гостува в неподходящото време някой "елитен" клуб и головодниците му станат за смях, унижени от Головодов и останалите от лудата червена банда? Както и да е, няма какво да се направи.

## Телевизионният казус

Миналата седмица обаче бе взето поредното абсурдно решение. Без мачове по телевизията от В група (разбирай мачове на ЦСКА и Локомотив София) на гърба на спиращите дъха спектакли от "Овча купел", "Лаута" и "Огоста". Признавам, че може и да имат право. На хората бързо ще им омръзне да гледат по 4-5 гола в актива на "червените" и "ще искат да наблюдават зрелища" като тези в Монтана - голове от центъра и съмнителни вратари (Монтана - Ботев 6:0).



Логика, разбира се, има. Идеята е да се измъкнат по 4 лв. на месец за продукт, който няма и капка развитие в последните години. Миналата пролет може би събра някакви финансови дивиденди, но подозирам, че събраното до края на миналия сезон ще е повече, отколкото всичко получено през този сезон. Просто е под въпрос дали хората ще искат да гледат.

Защо няма да се предават обаче мачовете от В група? Без съмнение това е заложено в договора на Канал 3, който бе подписан миналия сезон и бе за две години. Кой тогава да предположи, че телевизията ще бъде най-гледана в следобедите на уикендите от август до май... Затова е необходим разумен компромис. Такъв, който да изведе на преден план позитивите. Моментът е страхотен и за лъскане на имидж,

който от години е все по-зацапан. Малък компромис, който е инвестиция в бъдещето. У нас обаче подобно мислене е немислимо.

Иначе БФС на практика няма как да наложи подобна забрана, тъй като съюзът не администрира първенството. Задачата да организира шампионатите във В група има съответният Зонален съвет.

Въпреки всичко водещ трябва да е интересът на феновете, защото от него зависи и успехът на платения канал. Там сигурно вече се организират да предават платено мачовете от Б група догодина, когато в дивизията ще е и ЦСКА. Всякаква икономическа логика сочи, че е нормално да се направи крачка назад за засилване, след която след броени месеци повече напред.

## Менторът и неговият принос

И се връщаме в началото. С какво БФС помага за развитието на футбола? С безумни плейофи, които за два сезона ни докараха до дъното на Европа? С напълно необмислени наредби за участия на определен брой млади състезатели в Б група? Там специално очаквайте нещо, които не сте си и представяли, че могат да съществуват...

А това, че от догодина всеки отбор в елита трябва да има осветление на стадиона си? Това не се ли прави с цел играчи и публика да си дават среща в "човешко" време, далеч от горещини например? В удобно време след работа също така.

Страхотно "развитие" за всеки млад играч (във В група повечето са такива) е да се изпъне в 16:30 в жегата да играе мач или още по-добре - в 11:00 сутринта. "Страхотно" е и за феновете.

Разбира се, и вълкът може да е сит, и агнето цяло, поне що се отнася до ЦСКА. Мачовете да са в петък или понеделник вечер или просто водещият мотив да е интересът. А той към А група тази година е в пъти по-малък от този към Югозападната В група. Дори и само запалняковци на ЦСКА да гледат, а всички знаем, че няма да са само те...

## И малко похвали

И в края да похвалим все пак отговорните фактори за последователната позиция при защитаването на интересите на А група. Преди време спряха европейския футбол по телевизията заради нея по същата логика, която се прилага сега за ЦСКА. От друга страна пък, е малко смешно, защото, ако ЦСКА например е еквивалентът на Манчестър Юнайтед, Германия и Струмска слава на кои от Висшата лига ще ги оприличим?

BGfootball.com

**MARKET**

Практичният избор

цените са валидни от 04 до 10 август

<p><b>0.99</b></p> <p>лв/кг</p> <p><b>Чушки бели</b></p> <p>България, кг</p>	<p><b>0.69</b></p> <p>лв/кг</p> <p><b>Картофи мити</b></p> <p>България, кг (ОПС)</p>
<p><b>7.49</b></p> <p>10.99</p> <p>32% НАМАЛЕНИЕ</p> <p><b>Сирене Гауда</b></p> <p>кг</p>	<p><b>5.99</b></p> <p>5.99 лв/кг</p> <p><b>Свински котлет</b></p> <p>кг, от нашата насипна витрина</p>
<p><b>5.99</b></p> <p>6.99</p> <p>14% НАМАЛЕНИЕ</p> <p><b>Мариновано печено пиле</b></p> <p>бр, от нашата грил витрина</p>	<p><b>1.89</b></p> <p>2.39</p> <p>21% НАМАЛЕНИЕ</p> <p><b>Бира "Ledenika"</b></p> <p>PET, 2 л</p>
<p><b>2.99</b></p> <p>4.19</p> <p>29% НАМАЛЕНИЕ</p> <p><b>Тоалетна хартия "Емека"</b></p> <p>8 бр, 3 пластова</p>	<p><b>Емека</b></p> <p>8 бр</p>

**ЛЯТНА СЕРГИЯ**